Sabina Manes
(coordonator)

POLIROM

83 DE JOCURI PSIHOLOGICE PENTRU ANIMAREA GRUPURILOR



Științele educației
Structuri, conținuturi, tehnici

28

Ştiinţele educaţiei

Structuri, conţinuturi, tehnici

Colecţia *Ştiinţele educaţiei. Structuri, conţinuturi, tehnici* este coordonată de Cezar Bîrzea şi Constantin Cucoş.

Sabina Manes (coord.) este psiholog, psihoterapeut, preşedintele Asociaţiei culturale „J.L. Moreno". A conceput şi a condus numeroase emisiuni radiofonice şi de televiziune pentru RAI. Dintre volumele publicate amintim: *I racconti della Rustica* (Guaraldi, 1973), *Leggere per fare* (Giunti, 1977), *Lavoro minorile* (Savelli, 1977), *L'altro bambino* (Nuova Eri, 1981), *Come essere più intelligenti* (Mondadori, 1987), *La mamma è una farfalla, papà un delfino* (Mondadori, 1993).

83 giochi psicologici per la conduzione dei gruppi. Un manuale per psicologi, insegnanti, operatori sociali, animatori..., a cura di Sabina Manes

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33; O.P. 37, P.O. BOX 1-728, 030174

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:

83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor: manual pentru psihologi, consilieri şcolari, profesori, asistenţi sociali / coord.: Sabina Manes; trad. de Alois Gherguţ. – Iaşi : Polirom, 2008

ISBN 978-973-46-1213-0

I. Manes, Sabina (coord.)
II. Gherguţ, Alois (trad.)

159.922.7
37.015.3

Printed in ROMANIA

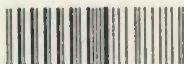
Sabina Manes
(coordonator)

83 DE JOCURI PSIHOLOGICE PENTRU ANIMAREA GRUPURILOR

Manual pentru psihologi, consilieri şcolari, profesori, asistenţi sociali

Traducere de Alois Gherguţ





POLIROM
2008

Cuprins

Introducere (*Giancarlo Santoni*) 11
1. Grupul şi psihologia umană 11
2. Jocurile psihologice în grup 12
3. Aspecte tehnice ale lucrului cu grupurile 13

Jocuri pentru dezvoltarea comunicării
şi conştiinţei de sine

1. Autoprezentare (*Sabina Manes*) 29
2. Autoportret (*Sabina Manes*) 31
3. Aş vrea ca tu... (*Sabina Manes*) 33
4. Întâlnirea (*Anna Maria Becattini*) 35
5. Cum ne văd ceilalţi şi... cum ne vedem noi înşine (*Anna Maria Becattini*) 37
6. Scena (*Sabina Manes*) 39
7. Miriapodul (*Daniela Merli*) 41
8. Ochiul lui Polifem (*Daniela Merli*) 43
9. Jocul împreună (*Anna Maria Becattini*) 45
10. Portretul meu (*Anna Maria Becattini*) 47

11. Variaţiuni colorate (*Daniela Merli*) 49
12. Tu ce animal eşti? (*Sabina Manes*) 51
13. Cucerirea centrului (*Daniela Merli*) 53
14. Relaxarea (*Laura Taradel*) 55
15. A fost odată... (*Daniela Merli*) 57
16. Revelaţie în familie (*Daniela Merli*) 59
17. Animale în pădure (*Sabina Manes*) 61
18. Să căutăm un loc de muncă (*Sabina Manes*) 63
19. Ciclul vieţii (*Sabina Manes*) 66
20. Desenează-ţi un vis (*Sabina Manes*) 69
21. Personajul din desene animate (*Daniela Merli*) 71
22. Cadoul de Crăciun (*Daniela Merli*) 73
23. Partea din umbră (*Anna Maria Becattini*) 75
24. Romanul vieţii mele (*Sabina Manes*) 77
25. Scrisoare de dragoste (*Daniela Merli*) 79
26. O problemă spinoasă (*Anna Maria Becattini*) 81
27. Mâna dragostei (*Daniela Merli*) 82
28. Acum îţi spun! (*Sabina Manes*) 84
29. Partidele politice (*Daniela Merli*) 86
30. Desenează cuvinte (*Corrado Lombardo*) 88
31. Vreau să-mi schimb viaţa (*Corrado Lombardo*) 90

Jocuri pentru dezvoltarea percepţiei şi creativităţii

32. Pete (*Massimo Crescimbene*) 95
33. Delfinul curios (*Massimo Crescimbene*) 98

34. Ziua norului (*Massimo Crescimbene*) 100
35. Punctul (*Massimo Crescimbene*) 102
36. Numele meu (*Massimo Crescimbene*) 104
37. Amar şi dulce (*Massimo Crescimbene*) 105
38. Prepoziţii şi adverbe (*Massimo Crescimbene*) 106
39. Camera mirosului (*Massimo Crescimbene*) 107
40. Călătoria mea cu... (*Massimo Crescimbene*) 109
41. Inventează o poveste (*Massimo Crescimbene*) 111
42. Pipăitul (*Massimo Crescimbene*) 113

Jocuri pentru dezvoltarea capacităţii de afirmare

43. Exprimă-te cu ajutorul ochilor (*Palmira Sette*) 117
44. Stări sufleteşti exprimate cu ajutorul corpului (*Clorinda Cantarini*) 119
45. Recunoaşterea emoţiilor momentului (*Palmira Sette*) 121
46. Recunoaşte cum te exprimi în ansamblu (*Clorinda Cantarini*) 123
47. Modalitatea de a-i respecta pe ceilalţi (*Palmira Sette*) .. 125
48. Modalitatea de a te exprima şi de a asculta (*Clorinda Cantarini*) 127
49. Ceea ce îţi doreşti cu adevărat (*Palmira Sette*) 129
50. Transformarea negaţiei în afirmaţie (*Clorinda Cantarini*) 131
51. Exprimă-te în situaţii de disconfort (*Palmira Sette*)...... 133
52. Participă la o conversaţie (*Clorinda Cantarini*) 135
53. Blocarea „invaziei celuilalt" (*Palmira Sette*) 137

54. Exprimă-ţi neîncrederea (*Clorinda Cantarini*) 139
55. Reacţia la critici (*Palmira Sette*) 141
56. Opune-te puterii (*Clorinda Cantarini*) 143

Jocuri pentru dezvoltarea mişcării şi expresiei corporale

57. Respiraţia (*Laura Taradel*) 147
58. Aruncă şi... lasă să cadă (*Tiziana Zappi*) 150
59. Dialogul prin gesturi (*Laura Taradel*) 152
60. Bate palmele cu mine (*Laura Taradel*) 153
61. Gestica (*Laura Taradel*) 155
62. Urmează-ţi şeful (*Tiziana Zappi*) 157
63. Corpul şi muzica (*Laura Taradel*) 159
64. Stăpânii locului (*Tiziana Zappi*) 161
65. Jocul de-a baba oarba (*Tiziana Zappi*) 163
66. Statuile (*Tiziana Zappi*) 165
67. Stabilitatea (*Emanuela Canton*) 167
68. Titirezul (*Tiziana Zappi*) 169
69. E rândul tău (*Tiziana Zappi*) 171
70. Orbul şi ghidul (*Laura Taradel*) 173
71. Leagănul (*Emanuela Canton*) 175
72. Activ-pasiv (*Laura Taradel*) 177
73. Mişcă-te cu ochii închişi şi... vino cu mine (*Tiziana Zappi*) 179
74. Căderea şi prinderea (*Laura Taradel*) 181
75. Luptă cu încredere (*Tiziana Zappi*) 183

76. Strigătul de război (*Laura Taradel*) 185
77. Triburile (*Laura Taradel*) 186
78. Grimasa (*Laura Taradel*) 188
79. Dacă aş fi apă... (*Laura Taradel*) 190
80. Contactul vizual (*Laura Taradel*) 192
81. Suprafaţa pielii (*Laura Taradel*) 194
82. În pielea ta (*Laura Taradel*) 196
83. Schiţa raporturilor (*Laura Taradel*) 198

Bibliografie 201

Introducere

1. Grupul şi psihologia umană

Acest manual are scopul de a furniza o serie de instrumente care să faciliteze lucrul în grupurile mici. Grupul primar sau grupul mic, ce conţine între 8 şi 25 de membri, este un context psihosocial bogat în stimuli şi posibilităţi. Acesta este, în mod special, indicat de dezvoltarea proceselor, printre care creşterea, maturizarea şi învăţarea. Cadrul de referinţă al manualului este acela al psihologiei umaniste îmbogăţite cu alte modele de intervenţie.

Jocurile propuse sunt aşadar o elaborare şi o selectare a filonului celui mai bogat şi mai creativ în acest domeniu: psihologia gestaltistă, rogersiană, tranzacţională, bioenergia, psihomotricitatea, revăzute sau reinventate; utilizarea tehnicilor psihodramatice, a relaxării, a fanteziei ghidate, a jocurilor de comunicare nonverbală şi a mişcării creative a furnizat completări pentru aspectele jocurilor reţinute ca fundamentale.

Grupurile experimentale şi jocurile psihologice care funcţionează împreună se bazează mai ales pe aşa-numitul „potenţial uman", adică pe acele dimensiuni – cum ar fi libertatea, voinţa, creativitatea, sociabilitatea – considerate cele mai semnificative şi tipice lucruri din experienţa umană.

Deoarece lucrul cu grupurile din sfera socială, şcolară, psihoterapeutică a cunoscut o mare amploare în ultimii 20 de ani, credem că această tehnică se va dezvolta tot mai mult, pentru formarea, instruirea, selectarea personalului şi pentru psihoterapie.

2. Jocurile psihologice în grup

Jocurile psihologice în grup au drept scop să experimenteze pe subiecţi o formă particulară de învăţare şi, în plus, să furnizeze un prim nivel de stimul, activând procese care să permită conştientizarea dimensiunilor intrapsihice şi relaţionale, în sfârşit, să faciliteze achiziţia de noi modalităţi de gândire, simţire şi relaţionare.

În ceea ce priveşte grupul mic, pentru a experimenta în mod activ şi pentru a stimula emotivitatea, se poate recurge, de exemplu, la dramatizare şi la impresionare, aceste tehnici facilitând instalarea unui climat afectiv-emotiv. Regulile pentru executarea jocurilor care vor fi prezentate sunt necesare pentru atingerea a două obiective fundamentale : primul e acela de a accepta desfăşurarea jocului însuşi, iar al doilea este acela de a facilita contactul cu tematica propusă de joc.

În acest fel, persoanele din grup îşi pot permite să renunţe la tendinţa de apărare, explorând şi culegând elemente importante care le privesc. Regulile jocului permit experimentarea şi achiziţionarea de noi atitudini şi comportamente într-un mediu securizat, într-un context deloc periculos.

Atingerea acestor obiective e facilitată de caracteristicile particulare ale grupului mic în care devin posibile acţionarea şi stimularea, simultan şi caracteristic, celor trei niveluri : emotiv-afectiv, cognitiv şi experimental.

Însăşi structura jocurilor psihologice oferă condiţii ce favorizează activarea proceselor dinamice în interiorul grupurilor :

- anumite *reguli şi sfaturi* care orientează comportamentul participantului ;
- un *spaţiu ludic* în care să se capete experienţă alături de alte persoane ;
- o *simulare a realităţii* care să atingă anumite tematici prevăzute de conducătorul grupului ;
- *garantarea securităţii* pentru participant : conducătorul va propune întotdeauna jocuri care să nu prezinte situaţii prea stresante.

Jocurile psihologice prezentate au fost formulate ţinându-se cont de o concepţie antropologică precisă, care face referire la psihologia umanistă ; pentru desfăşurarea lor sunt necesare anumite competenţe psihologice de bază, ce pot fi dobândite în urma folosirii acestui test şi a altor materiale de specialitate. În anumite exerciţii, de exemplu, metodele proiective îl ajută pe participant să conştientizeze amintiri, sentimente, dorinţe, idei, speranţe.

Există jocuri care utilizează exagerarea unui comportament determinat, pentru a pune în evidenţă consecinţele personale şi/sau sociale ale comportamentului respectiv. Alte jocuri introduc în grup situaţii conflictuale : participanţii sunt invitaţi să-şi exprime agresivitatea sau să facă contrariul a ceea ce ar face în mod normal, pentru a fi în măsură să-şi lărgească sfera comportamentală. Tehnica schimbării rolurilor permite observarea situaţiei de joc dintr-o altă perspectivă psihologică. Alte jocuri utilizează tehnica identificării, prin care participanţii pot intra în contact cu aspecte mai puţin percepute ale propriei persoane sau ale altor colegi de joc.

Anumite jocuri utilizează repetarea stilurilor variate de comunicare şi permit experimentarea diferitelor consecinţe ce se produc. Altele favorizează percepţia şi conştientizarea unităţii dintre corp şi judecată şi, în plus, sunt foarte utile pentru subiecţii cu dificultăţi de exprimare ce ţin de limbaj sau care folosesc expresii verbale cu scop defensiv. În cele din urmă, sunt şi exerciţii ce permit descoperirea acelor tipuri de comportament care sunt mai eficiente în grup. Momentul favorabil pentru propunerea unui joc trebuie evaluat cu atenţie : unele sunt potrivite pentru o fază iniţială, altele pentru o fază conclusivă a lucrului în grup.

3. Aspecte tehnice ale lucrului cu grupurile

Adecvat acestui capitol este furnizarea pentru cititor a anumitor informaţii asupra aspectelor tehnice şi teoretice ale lucrului cu grupurile. Pentru o cunoaştere mai aprofundată, se recomandă

lectura unor teste de specialitate, care se bucură, în ultimii ani, de o răspândire însemnată. În acest sens, la sfârşitul acestui volum puteţi găsi o bibliografie vastă.

Problema iniţială, când se începe lucrul cu mai multe persoane, este modul de alcătuire a grupului. În multe experienţe s-a dovedit că problema o reprezintă importanţa stabilităţii în punctul de debut: grupul, clasa, colegii de lucru ce aparţin acestui sector, candidaţii pe posturile de... membrii comunităţii terapeutice; printre altele, de exemplu, în mediul social sau psihoterapeut, lucrul pentru alcătuirea grupului este prima sarcină ce îi revine animatorului.

3.1. *Alcătuirea grupului*

O mare parte din succese – dar şi din insuccese – în lucrul cu grupul depind de modul în care este alcătuit, adică de dispunerea participanţilor la acest tip de activitate şi de caracteristicile lor personale. Din acest motiv, animatorul, înainte de începerea lucrului, va trebui să discute cu fiecare participant în parte.

Discuţia poate furniza participanţilor informaţii însemnate în ceea ce priveşte motivaţia şi oportunitatea unei astfel de experienţe, în timp ce trainerul poate evalua caracteristicile individului şi posibilitatea ca participantul respectiv să reprezinte un stimul pentru grup sau ca acesta din urmă să-l poată accepta şi valorifica.

În ceea ce priveşte alcătuirea grupului, literatura de specialitate sugerează ideea de a echilibra aspectele de *omogenitate* cu cele de *eterogenitate*; o regulă bună este aceea numită „arca lui Noe", adică o combinare echilibrată a membrilor grupului. Conducătorul va trebui să ţină cont de aspecte cum ar fi sexul, vârsta, nivelul de inteligenţă, caracteristicile personalităţii fiecăruia dintre participanţi şi, în grupurile terapeutice, tipul de patologie.

Cu excepţiile de rigoare, scontate de conducător, nici un membru al grupului nu ar trebui să pară izolat (de exemplu, să fie singurul cu cel mai mic nivel de şcolarizare, singura persoană de peste

40 de ani, singurul homosexual etc.), deoarece eventualele situaţii de marginalizare l-ar putea face să devină „ţapul ispăşitor" ; de aceea este necesar ca grupul să fie echilibrat şi reprezentativ. Unele persoane au tendinţa de a fi nepotrivite pentru acest tip de activitate: personalitate puternic paranoică, personalitate psihotică, sociopatici, subiecţi deosebit de „rigizi" care, în cazul interacţiunilor, ar tinde să respingă în mod sistematic intervenţia altor membri.

În schimb, experienţa în grupul psihoterapeutic pare foarte indicată pentru persoanele cu tendinţe de somatizare, pentru că, în felul acesta, ar reuşi să exteriorizeze conflictul în cadrul grupului, mai degrabă decât dacă l-ar manifesta prin intermediul corpului. Lucrul în grup se dovedeşte a fi, printre altele, util şi pentru subiecţii cu probleme de adaptare şi de inferioritate, pentru că ar dori să fie ajutaţi de către ceilalţi membri pentru a-şi descoperi originea personală a problemelor lor ; în cele din urmă, pentru cei cu probleme narcisiste în societate, deoarece însăşi aceste idei narcisiste ar conferi o bază bună de coeziune care i-ar ajuta să ajungă la o mai bună viziune asupra propriei lor persoane şi istorii.

Grupul psihoterapeutic e format, în mod normal, din 8/10 persoane, maxim 15, împărţite pe cât posibil egal între femei şi bărbaţi. Conducătorul şi eventualul observator sunt adesea una şi aceeaşi persoană. Fac excepţie de la această regulă lucrul desfăşurat în spitale, cel din comunităţile terapeutice şi chiar şi în alte tipuri de situaţii care, apărînd în cazuri particulare, trebuie să răspundă unor exigenţe specifice.

În concluzia, este important ca exigenţele individului să corespundă cu cele ale grupului, deoarece timpul de maturizare a grupului nu coincide în mod obligatoriu cu timpul de schimbare a persoanelor care îl alcătuiesc. Indivizii şi grupul rămân două entităţi diferite, dirijate de „legi" autonome. Sarcina conducătorului va fi aceea de a facilita procesele şi armonia lor.

3.2. *Fanteziile despre grup înainte de început*

Este interesant de sesizat faptul că, la început, pentru participanţi (mai ales dacă nu se cunosc), grupul apare ca o entitate mai degrabă compactă cu care se vor întâlni; este clar că nu pot împărtăşi aceeaşi imagine realistă pe care o are conducătorul grupului. Odată cu începerea lucrului, participanţii vor începe să-şi schimbe viziunea destul de repede. Alăturarea mai multor persoane stârneşte curiozitatea, dar oferă şi o anumită siguranţă, dându-le membrilor posibilitatea de a se juca „de-a v-aţi ascunselea", de a nu se expune sau de a se sustrage de la o plăcere, de a fi curioşi şi de a-l pândi pe conducător în timpul activităţii sale; alteori va genera anxietate: participantul ar putea percepe grupul ca pe o sursă de uneltiri sau ca pe o adunare „mult prea numeroasă" de concurenţi.

În grupurile psihoterapeutice se confruntă uneori modalităţi ambigue: participantul se gândeşte frecvent la faptul că ameliorarea şi rezolvarea problemelor sale ar fi mai uşor de realizat într-o relaţie dintre doar două persoane; grupul este privit fie ca o scuză, fie ca o activitate cu mai puţine implicaţii şi obligaţii. În schimb, pentru unii subiecţi, grupul poate apărea ca o activitate ce pune probleme foarte stresante.

Este uşor să ne imaginăm apoi că, un astfel de tip de şedinţă fiind mai puţin oneroasă în comparaţie cu una individuală, multe persoane ajung la convingerea că este şi un tip de şedinţă mai puţin eficient.

3.3. *Frecvenţa, durata, locul reuniunilor*

Întâlnirile pot varia ca frecvenţă sau durată: orientativ, pentru grupurile care nu ar trebui să-şi asume caracteristicile lucrului intensiv, frecvenţa de o întâlnire pe săptămână este considerată suficientă, în timp ce, în situaţii particulare, cum ar fi în spitale, comunităţi terapeutice, se poate ajunge chiar la trei întâlniri pe săptămână. Durata unei şedinţe poate să varieze de la o oră şi

jumătate la două ore, considerând că aproximativ jumătate de oră ar fi necesară pentru ca grupul să se „încălzească".

Locul reuniunilor trebuie să inspire în mod obligatoriu linişte şi siguranţă. O cameră care să nu ofere surse de distragere a atenţiei, suficient de mare, dar în care membrii grupului să se simtă totuşi aproape unul de altul, primitoare, cu un mobilier sobru şi discret, fără componente de prisos, duce la ambianţa optimă ; dacă este acceptată, se poate utiliza o cameră specifică pentru întâlniri diverse în care membrii grupului se întâlnesc în mod obişnuit pentru a desfăşura alte activităţi (de pildă, o cameră diferită de cea a întâlnirilor pentru grupul de training industrial, o cameră anume pentru activitate şi nu un salon de spital), în concluzie un loc care să fie privit ca spaţiul de lucru al grupului.

Scaunele, comode şi simple, sunt aşezate în cerc astfel încât fiecare persoană să-i poată vedea pe ceilalţi. Ele trebuie să reprezinte nişte obstacole minime şi în anumite cazuri trebuie să poată fi deplasate pentru a face loc în cameră pentru jocuri ce implică *mişcarea corpului*. Aceste jocuri necesită însă şi unele condiţii organizatorice : o cameră cu parchet ar fi ideală, poate fi suficientă şi o mochetă, sunt folositoare şi covoarele pentru psihomotricitate.

Participanţii pot observa eventualele absenţe datorită scaunului gol, ceea ce-i va oferi conducătorului un punct de plecare pentru a-i determina pe ceilalţi membri să dea frâu liber imaginaţiei, să-şi exprime observaţiile şi impresiile.

Fiecare se aşază unde doreşte şi schimbarea locului de la o şedinţă la alta poate fi semnificativă (de la un scaun ce se află aproape de intrarea în cameră la un scaun ce se află mai în interiorul acesteia; sau invers, întotdeauna în aceeaşi poziţie, lângă conducător sau departe de el etc.).

3.4. *Jocurile la şcoală*

Multe dintre jocurile propuse sunt adaptate pentru copii şi pot fi executate la şcoală. Profesorii sunt frecvent nevoiţi să înfrunte

apatia, agresivitatea, instabilitatea, hiperemotivitatea specifice vârstei de dezvoltare a copiilor.

Şi, deoarece în procesul de învăţare se interpune o strânsă relaţie între sectorul cognitiv şi cel afectiv, stăpânirea instrumentelor ce promovează o bună stare psihoemotivă a elevilor va fi de un real ajutor profesorului, mai ales în prezenţa unor copii mai *dificili*.

Jocurile propuse îi vor ajuta pe copii să aibă o imagine pozitivă şi realistă despre sine dacă vor facilita instaurarea unor relaţii plăcute şi corecte cu ceilalţi.

Profesorul va alege o sală goală sau cu puţin mobilier. Dacă nu este posibil, va fi de ajuns să mute băncile lângă pereţi şi să lase un spaţiu liber în mijlocul sălii, unde să pună scaunele în cerc. Conducătorul se va aşeza cu ei. Ar fi oportun ca în cameră să nu se afle persoane străine de activitatea respectivă, cum ar fi simpli spectatori sau curioşi ce ar crea o atmosferă artificială şi o lipsă de sinceritate pentru copii, cărora nu le place să se simtă observaţi. Cel mai bine se lucrează cu grupul dimineaţa. Se poate lucra şi în ultimele ore ale zilei, dacă este vorba despre o clasă ce necesită mai mult timp. Vor fi suficiente două-trei întâlniri săptămânale, timp de o oră.

Iniţial, unii copii ar putea reacţiona la propunerile conducătorului râzând sau deranjând discuţia. Este modul lor de a se apăra de un lucru cu care nu sunt obişnuiţi şi care le-ar putea dezvălui aspecte necunoscute ale personalităţii lor. Conducătorul va încerca să-i susţină pe copii şi le va comunica că pot să nu participe la jocuri, invitându-i oricum să rămână în sală.

Trainerul va trebui să evite comentariile descurajante, depreciative ; în cazul în care profesorul clasei este conducătorul de jocuri, el trebuie să fie foarte atent la maniera de interacţionare cu participanţii şi, astfel, să-şi pună problema compatibilităţii sau nu cu propriul stil de predare. Replici de tipul : „nu te schimbi niciodată", „dacă ar şti ai tăi...", „tu chiar eşti capabil ! ", „nu o face pe prostul ! " propun cu siguranţă un tip de relaţie discutabilă în activitatea clasei, care cu atât mai mult nu va facilita activitatea grupului.

În jocurile psihologice este utilă ajutarea copiilor de a se comporta *„ca şi cum"* – ar trebui să se comporte *ca şi cum* ar mânca, *ca şi cum* ar dormi *ca şi cum* ar bate etc., evitând emoţiile, sentimentele...

La sfârşitul fiecărui joc este util să se verbalizeze experienţa copiilor, respectând şi cerând respectul colegilor în legătură cu ceea ce se vorbeşte. După primele şedinţe, acest lucru îi va entuziasma pe unii, care vor învăţa şi vor elabora un mod de comportament în concordanţă cu scopul lor şi vor aştepta cu nerăbdare următoarea întâlnire.

3.5. *Raportul dintre membrii grupului şi exterior*

La începutul lucrului este utilă furnizarea unor informaţii membrilor grupului privind punctualitatea, regularitatea participării, discreţia privind conţinutul şedinţelor. S-ar putea verifica, într-adevăr, că participanţii vorbesc despre ceea ce se întâmplă în timpul şedinţelor cu persoane străine. Acesta poate fi un inconvenient mai ales în lucrul cu grupurile psihoterapeutice. Dincolo de reţinerea la care orice participant are dreptul, un astfel de comportament poate avea consecinţe negative, fiind vorba de „risipirea" de reflecţii, gânduri, emoţii, care sunt foarte utile în activitate. Pentru evitarea acestor situaţii, se sugerează aducerea „în interiorul grupului" a oricărui lucru. Participanţii, astfel stimulaţi, nu vor ezita, în caz de verificare, să le comunice tuturor situaţia.

Această recomandare se va repeta în raporturile sociale dintre participanţi : ei trebuie să se abţină mai ales în grupurile psihoterapeutice ; dar în practică, această normă nu respectă regulamentele, de aceea este util să ne amintim că tot ceea ce este semnificativ şi se întâmplă *afară* va fi adus *înăuntru*.

Tot ceea ce se întâmplă înăuntrul grupului are influenţă asupra oricărui membru, chiar dacă indivizii nu percep acest lucru – de exemplu, chiar şi părăsirea unei şedinţe de către un membru are consecinţe negative asupra randamentului lucrului ; este, aşadar,

de datoria conducătorului să evidenţieze orice fapt şi situaţie şi să-l facă subiect de discuţie.

În cazul în care abandonul are loc la începutul lucrului, rezonanţa în grup e puternică şi autorii depistează cauzele: a) o selecţionare eronată a participanţilor; b) o alăturare inadecvată a acestora; c) o pregătire greşită a membrilor; d) o conducere greşită a activităţii.

3.6. *Rolul conducătorului*

Conducătorul este singurul responsabil de crearea şi convocarea grupului, oferta lui de ajutor reprezentând motivul existenţei activităţii. Odată lucrul început, el îşi exercită funcţia până la sfârşit şi previne apariţia unor conflicte între participanţi. La începutul activităţii conducătorul va reprezenta principala forţă de coeziune în cadrul grupului, iar apoi participanţii vor stabili interacţiuni reciproce pe baza relaţiilor comune cu conducătorul.

În psihoterapia individuală, diferit de ceea ce se întâmplă în grupuri, terapeutul face modificări într-un mod unic şi direct; în situaţiile de grup, el are o funcţie mult mai indirectă. Factorii care influenţează rezultatele lucrului nu provin de la conducător, ci în principal de la alţi membri ce oferă acceptarea şi sprijinul, speranţa, experienţa universalităţii, ocazii pentru un comportament altruist, verificarea şi învăţarea. Sarcina conducătorului e aceea de a permite dezvoltarea maximă a acestor factori care ajută la realizarea coeziunii într-o atmosferă care să favorizeze la maximum comunicarea.

În *Manualul* său, Giovanni Boria, vorbind despre grupurile de psihodramă, afirma: „Între membrii grupului trebuie să circule energie, cunoştinţe, emoţii reciproce... Psihodramatistul intervine mai ales pentru a facilita... Pentru a face să iasă la suprafaţă acel sentiment de încredere, acea dorinţă de intimitate, acel curaj de a accepta roluri necunoscute sau înfricoşătoare, necesare pentru a pătrunde în experienţa psihodramatică. El face aceasta printr-o prezenţă activă şi hotărâtă, stimulatoare şi spontană, care să evite

apariţia şi răspândirea anxietăţii în interiorul grupului... El ajută efectiv grupul să cunoască sentimente de polaritate pozitivă, care să genereze spontaneitatea şi dorinţa de expansiune afectivă... Grupul psihodramatic vine astfel să se configureze ca o realitate psihologică sui-generis, în măsura în care se poate caracteriza ca o situaţie care privilegiază starea de bine..." (Boria, 1983, pp. 190-191).

Conducătorul trebuie să identifice şi să ajute la depăşirea acelor factori care, neîntârziind să apară, anunţă dizolvarea grupului. Întârzierile continue, absenţele, formarea unor subgrupuri, dezmembrarea derivată din socializarea în afara grupului, crearea ţapilor ispăşitori sunt factori care ameninţă continuarea activităţii şi pe care doar într-o fază avansată a lucrului membrii grupului ar şti să îi recunoască singuri; la început, sarcina principală a conducătorului este să intervină.

Odată cu trecerea timpului, fiecare grup va crea anumite *norme interne*, cu modele de comportament adesea implicite. Fiecare membru este constrâns să le respecte, acestea constituind un element de observaţie foarte important pentru conducător, în timp ce participanţii au senzaţia că acel comportament „trebuie" sau „nu trebuie" să fie menţinut. Adesea, normele interne nu par să favorizeze dezvoltarea grupului, ci să ateste anumite obiective autodistructive ale activităţii; aşadar, conducătorul trebuie să valorifice la maximum aceste etape, pentru a le permite participanţilor să elaboreze şi să fixeze anumite norme conform obiectivelor lucrului care, odată stabilite, cu greu ar mai putea fi schimbate.

Normele care se stabilesc în interiorul unui grup sunt valori exprimate în termeni comportamentali. Acceptarea regulilor de către participanţi depinde de măsura în care acestea sunt adaptate la exigenţele fiecărui membru în parte şi ale grupului, la coeziunea grupului şi la natura întăririlor normei.

Să luăm, de exemplu, normele care stabilesc productivitatea unui membru în interiorul unui loc de muncă, cele care reglementează comportamentul unui grup de adolescenţi sau cele de pe coridorul unui spital care stabilesc comportamentul pacienţilor şi

al personalului : schimbarea acestor reguli cere o cantitate mare de timp şi alternarea membrilor grupului.

3.7. *Evoluţia grupului*

În continuarea activităţii grupului, multe sunt indiciile şi oportunităţile care se oferă pentru a ajuta procesul de dezvoltare şi pentru atingerea scopurilor lucrului : câteodată se clarifică unele lucruri nu numai prin atenţia acordată la ceea ce se spune, dar şi prin atenţia faţă de ceea ce este subînţeles. Chiar şi absenţa momentană a unui membru poate furniza indicii utile, cum ar fi faptul că grupul s-a schimbat, în ce sens s-a schimbat, ce tip de interacţiuni/ sentimente s-au modificat. Între timp, participanţii sunt invitaţi să-şi dea frâu liber imaginaţiei pe tema absenţei, iar aceste aspecte este foarte bine să fie notate.

Sunt observate şi afecţiunile, omisiunile, competiţiile etc. Un grup în care nu se fac niciodată referiri la cuvintele sex, bani ; participantul care nu este niciodată atacat sau sprijinit ; participantul care oferă sfaturi şi sugestii doar participantelor sau invers, grupul care nu înfruntă sau nu interoghează conducătorul... - toate aceste omisiuni fac parte din procesul grupului.

Adeseori, conducătorul trebuie să se concentreze asupra mesajelor nonverbale ale membrilor grupului pentru înţelegerea procesului : lenea, vioiciunea, interesul, dezagregarea pot fi uşor remarcate prin postură şi mişcări : participantul/participanţii cască, are pardesiul pe spate, se uită la ceas, intră şi iese într-un mod particular din cameră, fumează în timpul întâlnirilor. O vastă listă de situaţii şi atitudini ajută la găsirea neajunsurilor.

Problemele imediate care nasc interacţiuni între membrii grupului vor fi înfruntate în cadrul activităţii. Este important de observat că, deşi se vorbeşte despre o temă care priveşte trecutul sau viitorul unei persoane, conducătorul va solicita membrilor grupului să o înfrunte ca şi când ar aparţine prezentului. Acţiunea din interiorul grupului este focalizată pe „aici şi acum", problema

rezolvată într-o singură şedinţă poate face referiri la trecutul sau viitorul persoanei, iar subiectul şi grupul vor putea experimenta capacitatea de o stăpâni în mod eficient în şedinţa următoare.

Dacă conflictul este clarificat, înţeles sau depăşit, mai târziu, confruntarea cu realitatea în situaţia concretă va dovedi progresul.

3.8. *Prima întâlnire*

Prima întâlnire a grupului este un moment-cheie pentru fiecare în parte şi pentru evoluţia viitoare a activităţii ; deja în paragrafele precedente s-a făcut referire la stările sufleteşti în care se găseşte participantul la începutul experienţei şi chiar la importanţa stabilirii unor *reguli*. Fiecare membru îşi va aduce aportul prin verbalizarea experienţelor precedente dezvoltate în alte situaţii de grup, prin raporturile interpersonale şi prin *trăirea* primelor etape ale propriei existenţe în familia de origine. Aceste experienţe îi vor influenţa comportamentul, modalitatea de a-i înţelege pe alţi membri şi grupul în totalitatea lui.

Adesea, în timpul şedinţelor de început, participanţii pot rămâne interpuşi în roluri şi stereotipuri comportamentale de care mai apoi vor scăpa cu greu.

Este important ca animatorul să dea dovadă de atenţie, interes, empatie ; pentru a da tonul interacţiunii de grup, el trebuie să fie în măsură să comunice în felul său, să lucreze împreună la pregătirea lui, să clarifice scopurile, să dea încredere ; dacă liderul nu este motivat în totalitate, nici participanţii nu vor putea fi.

Utilizarea unui limbaj simplu, formularea unor fraze scurte, încercarea de a înţelege ce aşteaptă persoanele de la această experienţă ; să facă în aşa fel încât să fie înţeles, transmiterea căldurii şi a intereselor, căutarea „unirii persoanelor" sunt reguli importante ; în timpul întâlnirilor iniţiale se recomandă aplicarea „jocurilor de încredere" şi „spargerea gheţii".

3.9. *Faze ale dezvoltării grupului*

Ca orice copil care parcurge diverse faze de dezvoltare biologică, emoţională şi intelectuală, şi grupul se confruntă cu diferite faze ale căror stadii sunt uşor de recunoscut : împărtăşim aceeaşi idee ca şi majoritatea autorilor că dezvoltarea grupurilor depinde de numeroşi factori, cum ar fi cultura, aşteptările, experienţele primare, conduita etc. ; prin acestea identificăm un prim stadiu de *orientare*, un al doilea de *conflict*, un al treilea de *colaborare*.

Stadiul de orientare. Participanţii prezenţi la activitatea grupului sunt angajaţi în observarea colegilor şi a conducătorului, foarte rar aventurându-se să-şi expună propriile idei şi impresii ; chiar şi modelele care atrag respectul altora vor fi total subordonate experienţelor lor precedente. Fiecare îşi va face o idee despre grup care să răspundă categoriilor experimentale, la aspectele cunoscute ale vieţii. Membrii se vor simţi „ca în prima zi de şcoală" : nesiguranţă, agresivitate, puţină naturaleţe în răspunsuri, neîncredere, toţi interesaţi să-şi creeze în faţa celorlalţi o anumită imagine. Numai odată cu trecerea timpului participanţii vor fi în măsură să „încălzească" atmosfera, *controlul* într-adevăr este tipul de relaţie mai mult utilizată şi numai cu un lucru susţinut de la început se poate ajunge la evidenţierea individualităţii.

Stadiul de conflict. Când participanţii se cunosc mai bine şi regulile grupului sunt mai clare, se poate iniţia faza „experimentelor" : fiecare încearcă să analizeze posibilitatea pe care o oferă ambianţa, spaţiul pe care îl lasă partenerii şi conducătorul iniţiativelor personale. Când membrii încep să manifeste iniţiativă personală, ei vor să aibă mai multă influenţă în cadrul grupului. Câteodată reacţiile sunt critice, încep să iasă la suprafaţă iritarea şi agresivitatea. Conducătorul nu va împiedica manifestarea acestor sentimente, chiar dacă va fi atent să controleze agresivitatea în cadrul grupului şi să nu consimtă acceptarea de caracteristici distructive. În acest moment devin importante unele delimitări privind rolurile, ataşamentele, funcţionarea regulilor : e important

să nu se formeze subgrupuri. Participanţii continuă să se implice în încercarea lor de a dobândi putere în grup sau pentru a se apăra. E foarte important ca în această fază participanţii să înceapă să aibă contact cu tendinţele lor distructive.

Stadiul de colaborare. Cu trecerea timpului, participanţii au avut posibilitatea de exprimare şi reelaborare în grup a agresivităţii lor ; şi-au exprimat sentimentele de ostilitate şi de concurenţă într-un mediu protejat. Acum ei pot să-şi folosească energia în alt scop, reintegrându-şi sentimentele la un alt nivel. Comunicarea devine mult mai deschisă şi noi sentimente pot fi subiecte ale interacţiunii de grup : spaţiul fiecăruia devine mai liber, se acceptă mai bine iniţiativa personală. Grupul a devenit un „spaţiu" antrenant în care se investeşte energie pozitivă, stimă, căldură umană, prietenie, spre deosebire de temerile de regresie din faza iniţială : se observă că ostilitatea exagerată poate dăuna tuturor.

Se încurajează persoanele ce exprimă sentimente pozitive, comunicarea e mai deschisă şi participanţii ţintesc spre o colaborare din ce în ce mai bună.

Încet-încet, membrii încep să-şi însuşească mecanisme psihologice ce acţionează în favoarea lor şi a grupului. Iată în grup îşi fac apariţia noi modalităţi de interacţiune ce nu mai sunt centrate pe *cerere*, ci pe *cercetare*. Participanţii îşi redistribuie rolurile, aprofundează legăturile şi observă cu mai multă acurateţe mecanismele lor, încercând să elaboreze sfârşitul experienţei.

Giancarlo Santoni

Jocuri
pentru dezvoltarea comunicării
şi conştiinţei de sine

1. Autoprezentare

Sabina Manes

Obiectivul: a face cunoştinţă cu ceilalţi şi a te prezenta la prima întâlnire a grupului
Gradul de dificultate: scăzut
Faza grupului: iniţială
Vârsta: toate vârstele

Dimensiunea grupului: oricare
Durata: cel puţin 15 minute, în funcţie de dimensiunea grupului
Locul desfăşurării: oriunde
Materialele: –

Desfăşurare. Toţi participanţii grupului sunt aşezaţi în cerc. Conducătorul se va prezenta primul şi îi va invita pe ceilalţi să facă acelaşi lucru. Va trebui ca aceştia să-şi spună adevăratul nume şi ceea ce vor despre ei: vârstă, locul de muncă, starea civilă, semnul zodiacal, activităţile preferate...

Odată terminată autoprezentarea, vor rămâne de văzut ce aşteptări are fiecare în legătură cu activitatea ce urmează să înceapă şi eventual ce idei, gânduri sau preocupări a avut înainte de a ajunge la prima întâlnire.

Variantă. Conducătorul, prin urmare, îi va întreba pe participanţi dacă poziţia scaunelor aşezate în cerc le provoacă vreo amintire sau emoţie anume.

Sugestii pentru conducător. Autoprezentarea este o fază indispensabilă pentru începutul oricărui grup. Va fi interesant pentru

conducător să-şi noteze ce a spus fiecare, încercând să observe aşteptările grupului.

Verbalizarea gândurilor ce precedă prima întâlnire înlătură tensiunea şi anxietatea şi predispune participanţii la o colaborare fructuoasă.

De la amintirile stârnite de dispoziţia în cerc se poate ajunge la bucurie sau la preocuparea participanţilor în legătură cu faptul că se găsesc alături de ceilalţi într-o poziţie egală şi „descoperită". Se poate folosi o povestire sau o amintire ca punct de plecare pentru o psihodramă.

2. Autoportret

Sabina Manes

Obiectivul: a face cunoştinţă cu ceilalţi şi a te prezenta
Gradul de dificultate: scăzut
Faza grupului: iniţială
Vârsta: de la 10 ani la adulţi
Dimensiunea grupului: 5-20 de participanţi

Durata: cel puţin o oră, în funcţie de numărul participanţilor
Locul desfăşurării: o cameră în care membrii stau aşezaţi în cerc
Materialele: creioane şi foi de hârtie

Desfăşurare. Conducătorul distribuie fiecărui participant o foaie (tuturor de aceeaşi dimensiune) şi un creion. Cerinţa este crearea unui desen sau scrierea unei fraze care, într-un fel, va folosi la reprezentarea fiecăruia, va descrie modul propriu de a fi sau de a simţi. Textul scris poate fi chiar şi titlul unui film, unei poezii, unui roman, o strofă dintr-un cântec sau orice alt lucru care exprimă cum se percepe fiecare în momentul respectiv.

Elaborarea va fi anonimă şi reală; conducătorul va aduna toate lucrările, care vor trece, pe rând, pe la fiecare participant. Fiecare îşi va spune părerea în privinţa caracterului şi personalităţii autorului.

După ce toate lucrările au fost comentate, fiecare va trebui să spună care text îi aparţine şi ce a vrut să exprime. Discuţie finală liberă.

Sugestii pentru conducător. Ar fi mai bine să se evite comentariile iniţiale referitoare la texte, pentru a nu influenţa interpretările grupului. Observarea celor care au participat mai mult şi a celor care au participat mai puţin, acordând mare atenţie şi contribuţiei la interpretările materialelor produse. Notarea capacităţii de acceptare şi elaborare a observaţiilor făcute de alţii la propria muncă.

3. Aş vrea ca tu...

Sabina Manes

Obiectivul: cunoaşterea propriilor dorinţe şi temeri în relaţiile cu ceilalţi	**Dimensiunea grupului**: oricât de mulţi, dar să fie un număr par
Gradul de dificultate: scăzut	**Durata**: 30 de minute
Faza grupului: iniţială	**Locul desfăşurării**: o cameră mare
Vârsta: de la 15 ani la adulţi	**Materialele**: –

Desfăşurare. Conducătorul le va cere participanţilor să formeze cupluri alegând un coleg cu care nu au stabilit încă o relaţie şi să se aşeze unul în faţa celuilalt, în picioare.

Jocul va lua următoarea întorsătură. Conducătorul va spune cu voce tare: „Persoana care vrea să aibă inţiativa să-i spună colegului o frază care să înceapă cu «Aş vrea să-mi zici că...» şi va termina cum doreşte. Apoi va spune din nou: «Nu aş vrea ca tu să-mi zici că...». Celălalt va asculta în linişte".

Conducătorul va aştepta ca fiecare să se exprime şi se vor schimba rolurile până când fiecare participant va rosti cele două fraze care încep mereu cu: „Aş vrea să-mi zici că... Nu aş vrea ca tu să-mi zici că...".

Vor fi îngăduite 10 minute pentru ca fiecare persoană din fiecare cuplu să schimbe impresiile despre experienţă.

La sfârşit toţi din cerc vor avea o discuţie comună despre temerile şi speranţele ce au rezultat din frazele completate.

Sugestii pentru conducător. Acest joc este util în prima întâlnire de grup. În completarea acelor fraze pot apărea anumite comparaţii în legătură cu temerile unei persoane: de a nu fi acceptat, plăcut, considerat simpatic... Va fi util pentru participanţi să vadă că nimeni nu este imun la sentimentul de frică şi că dorinţa de a fi acceptat este comună tuturor.

4. Întâlnirea

Anna Maria Becattini

Obiectivul : stimularea conversaţiei şi comunicării între persoane care abia s-au cunoscut
Gradul de dificultate : scăzut
Faza grupului : iniţială
Vârsta : de la 7 ani la adulţi
Dimensiunea grupului : 12-50 de participanţi
Durata : 20 de minute
Locul desfăşurării : o cameră mare
Materialele : –

Desfăşurare. Conducătorul aşază scaunele în formă de cruce, unul în faţa celuilalt, şi împarte participanţii în grupuri de câte 4, care se vor aşeza pe scaunele respective. Apoi va da instrucţiuni : va pune întrebări fiecărui participant al aceluiaşi grup şi vor răspunde pe rând începând de fiecare dată cu o altă persoană. Dacă persoana nu este pregătită să răspundă când îi vine rândul, poate spune „pas" pentru a avea mai mult timp de gândire. Răspunsul trebuie să fie prompt şi spontan. Fiecare trebuie să observe chiar şi expresiile şi gesturile celorlalţi. Participanţii nu trebuie să discute opiniile, ci doar să le asculte.

Diverse întrebări, la care conducătorul are dreptul să adauge unele proprii :

1. Care este numele tău ?
2. Ce serviciu ai ?

3. Care este ultima carte pe care ai citit-o?
4. Care este canalul tău preferat de televiziune?
5. Care este masa de Crăciun de care îţi aduci aminte cu cea mai mare plăcere?
6. Care este felul tău de mâncare preferat?
7. Care este hobby-ul pe care îl practici cel mai des?
8. Care este cea mai mare calitate a părinţilor tăi?
9. Care este episodul din viaţa ta care te-a amuzat cel mai tare?
10. Spune un episod din viaţa ta care te-a făcut să plângi.
11. Care este călătoria visurilor tale?
12. Ce ai face dacă ai câştiga 500.000.000 la loto?
13. Care este cadoul care ţi-a plăcut cel mai mult?
14. Care este dorinţa care ai vrea cel mai mult să se împlinească?
15. Ce lucru place cel mai mult celorlalţi la tine?
16. Ce lucru place cel mai puţin celorlalţi la tine?
17. Ce ai vrea să fii în stare să faci?
18. Cum îţi petreci timpul liber?

Sugestii pentru conducător. Terminând seria de întrebări, conducătorul poate întreba componenţii mai multor grupuri:

- Care a fost întrebarea care v-a plăcut cel mai mult?
- Care este persoana pe care credeţi că aţi cunoscut-o mai bine?
- Cu cine aţi fi vrut să continuaţi să vorbiţi?

5. Cum ne văd ceilalţi şi... cum ne vedem noi înşine

Anna Maria Becattini

Obiectivul: observarea şi conştientizarea aspectelor pozitive şi a celor negative ale propriei personalităţi şi a celorlalţi
Gradul de dificultate: scăzut
Faza grupului: iniţială
Vârsta: toate vârstele
Dimensiunea grupului: 10-15 participanţi
Durata: 15 minute
Locul desfăşurării: o cameră mare
Materialele: hârtie şi creion

Desfăşurare. Conducătorul îi invită pe participanţi să stea în cerc, fiecare cu o foaie de hârtie şi un creion. Fiecărui membru al grupului i se acordă un număr, iar pe foaia fiecăruia sunt scrise numerele celorlalţi în ordine crescătoare.

Participanţii vor trebui să scrie pe foaie un gând oarecare, sau un adjectiv, o caracteristică cu privire la toţi ceilalţi din grup, să se înţeleagă pe ei înşişi. Foile, fără să fie semnate de participanţi, vor fi încredinţate conducătorului. Acesta va citi textul fiecărui participant, identificat de numărul atribuit anterior. Va rezulta o breşă în personalitatea fiecărui membru, cum li se pare altora, şi care de cele mai multe ori este cunoscută de individul despre care se vorbeşte.

Sugestii pentru conducător. Conducătorul îi va invita pe toţi membrii grupului să comenteze, să accepte, să dezaprobe sau să aprobe ceea ce au notat şi subliniat ceilalţi.

6. Scena

Sabina Manes

Obiectivul : conştientizarea propriului ţel în viaţă, a capacităţii de exteriorizare, a propriilor inhibiţii	**Vârsta** : de la 10 ani la adulţi
Gradul de dificultate : mediu – avansat	**Dimensiunea grupului** : 6-15 participanţi
Faza grupului : iniţială	**Durata** : o oră
	Locul desfăşurării : o cameră mare
	Materialele : scaune

Desfăşurare. Conducătorul le cere participanţilor să-şi imagineze că încăperea unde se află este un teatru. Toţi, cu scaunul propriu, vor trebui să se posteze în spatele încăperii ca şi când s-ar afla în culisele unei scene. Conducătorul se va posta la trei pătrimi din spaţiu şi va arăta prin gesturi închiderea unei cortine imaginare în spatele căreia se găseşte parterul teatrului cu fotoliile ; apoi va delimita spaţiul scenei pe care se accede urcând trei scări (face ca şi cum ar urca trei scări). Primul joc va fi urcarea pe rând a celor trei scări, traversarea scenei imaginând cortina trasă. Fără cuvinte, pe scenă se poate face orice gest sau acţiune dorită. Apoi se va ieşi pe partea opusă ieşirii şi vor fi urcate alte trei scări imaginare. Odată terminată această etapă, se va trece la următoarea : conducătorul va merge înspre cortină şi va mima actul de ridicare a cortinei. Acum, cine va urca pe scenă va trebui să interacţioneze

cu publicul din sală, dar fără să folosească limbajul (va putea să danseze, să facă reverenţe, să trimită bezele...).

În ultimul rând, cel care urcă pe scenă va putea să interacţioneze cu publicul recitând, cântând, făcând declaraţii...

La sfârşitul jocului, participanţii sunt liberi să-şi exprime emoţiile, sentimentele, trăirile pe care le-au încercat în timpul experienţei. Vor fi utile observaţiile celui care a asistat la performanţele acelora care au participat activ.

Variante. Poate fi stresant să se gesticuleze pe scenă având grupul în spate. În cazul acesta, conducătorul va putea să schimbe dispoziţiile şi să-i facă pe participanţi să devină spectatori la o piesă de teatru. Astfel, cel care joacă pe scenă nu va mai avea celelalte persoane în spatele cortinei, ci în faţă.

Sugestii pentru conducător. Acest joc ar putea fi deosebit de stresant. Ar fi util să li se acorde mai mult timp participanţilor înainte de a lua decizia de a ieşi pe scenă, fără a-i forţa pe cei care nu vor.

Spectatorii trebuie sfătuiţi să nu vorbească sau să facă observaţii în timpul activităţii colegilor lor.

Scena, în mod simbolic, este viaţa propriu-zisă, încercările ce ne aşteaptă, riscul pe care-l vom înfrunta în viitoarele acţiuni.

De observat incertitudinea, anxietatea, exhibiţionismul unora, imposibilitatea altora de a ieşi pe scenă.

Solicitarea expunerii jocurilor de scenă şi a observaţiilor participanţilor.

Se poate discuta despre modul de înfruntare, în viaţa reală, a examenelor, a conferinţelor, colocviilor, situaţiilor ce vor apărea.

7. Miriapodul

Daniela Merli

Obiectivul : favorizarea coeziunii grupului
Gradul de dificultate : scăzut
Faza grupului : iniţială
Vârsta : de la 10 ani la adulţi
Dimensiunea grupului : 5-12 participanţi
Durată : cel puţin 30 de minute, în funcţie de numărul participanţilor
Locul desfăşurării : o cameră mare
Materialele : –

Desfăşurare. Conducătorul le cere participanţilor să se alinieze de-a lungul unui perete al camerei, unul lângă celălalt. Ar fi mai bine să se aleagă peretele care necesită cei mai mulţi paşi pentru a se ajunge la peretele opus. Spaţiul dintre cei doi pereţi este traseul de parcurs.

Conducătorul îi va invita pe participanţi să parcurgă traseul stabilit cu un mers cât mai natural, iar când vor ajunge la peretele opus vor trebui să repete traseul schimbând sensul.

În acest punct conducătorul va cere fiecăruia să stabilească un contact cu ceilalţi colegi ajutându-se de braţe şi mâini, deplasându-se ca la început. Traseul trebuie făcut măcar de două ori.

Conducătorul îi va invita apoi să menţină contactul precedent stabilit şi să continue să meargă punând piciorul drept peste piciorul colegului ce se află în dreapta şi pe cel stâng peste

piciorul colegului din stânga. Să se repete parcursul de cel puţin 4-5 ori, sugerând participanţilor să găsească o cadenţă de mers care să fie cât mai posibil omogenă pentru toţi colegii.

La sfârşit vor sta toţi în cerc pentru a discuta experienţele.

Sugestii pentru conducător. Observarea eventualelor dificultăţi întâmpinate de indivizi în realizarea contactului fizic cu ceilalţi colegi şi la stabilirea cadenţei grupului.

8. Ochiul lui Polifem

Daniela Merli

Obiectivul: experimentarea propriilor modele de comportament
Gradul de dificultate: scăzut
Faza grupului: intermediară
Vârsta: de la 10 ani la adulţi
Dimensiunea grupului: 5-20 de participanţi
Durata: cel puţin 40 de minute, în funcţie de numărul de participanţi
Locul desfăşurării: o cameră mobilată cu scaune pliante
Materialele: –

Desfăşurare. Conducătorul le va explica participanţilor că jocul constă în a forma perechi în care unul dintre cei doi participanţi îl însoţeşte într-o călătorie imaginară pe celălalt, care se preface că este orb. Cel care îşi asumă rolul ghidului trebuie să propună un traseu frumos, pe care să-l descrie, pentru a-l determina pe colegul orb să îl urmeze, folosindu-se doar de „ochii minţii".

Alegerea perechilor şi a rolurilor este lăsată la alegerea subiecţilor, cu o singură sugestie: ambii să experimenteze cele două roluri (două minute pentru fiecare traseu).

La sfârşitul jocului, fiecare participant îşi exprimă preferinţa pentru un rol sau pentru celălalt, spune ce dificultăţi a întâlnit, chiar şi eventualele temeri trăite.

Discuţie finală liberă.

Sugestii pentru conducător. Să noteze ce dificultăţi a întâmpinat fiecare persoană sau cuplu în timpul jocului ; cum este privită asumarea responsabilităţii în rolul ghidului şi capacitatea de a avea încredere totală în ceilalţi în rolul celui orb ; tipul de traseu ales, liniştit şi încurajator sau dificil şi imprevizibil.

9. Jocul împreună

Anna Maria Becattini

Obiectivul : descoperirea şi exprimarea propriilor stări sufleteşti ; conştientizarea reactivităţii individuale la diverse situaţii	**Dimensiunea grupului** : 10-15 participanţi
Gradul de dificultate : mediu	**Durata** : aproximativ 25 de minute în funcţie de numărul de participanţi
Faza grupului : iniţială	**Locul desfăşurării** : o cameră mare – aulă – sală
Vârsta : toate vârstele	**Materialele** : –

Desfăşurare. Conducătorul îi va invita pe participanţi să se mişte în voie prin cameră, fără să se ciocnească. La stop, participanţii se vor opri pentru următoarele instrucţiuni :

a) Formarea a două grupuri : de o parte cei buni – sau care *se consideră* buni –, iar de partea cealaltă *cei răi*. Cei buni sunt invitaţi să explice de ce se consideră buni. Acelaşi lucru fac şi cei răi.
b) Participanţii sunt rugaţi din nou să se mişte în voie prin cameră. Din nou stop. De o parte se vor grupa cei care se simt *fericiţi*, iar de partea cealaltă cei *trişti*. Apoi fiecare îşi explică alegerea.
c) Din nou se mişcă toţi în voie prin cameră. Un nou stop. De o parte cei *oprimaţi*, iar de cealaltă parte *opresorii* (cei ce se consideră opresori). Apoi fiecare îşi explică alegerea.

Conducătorul le propune acum participanţilor să se identifice cu un personaj sau cu o situaţie expusă anterior şi să o reprezinte ca şi când ar fi într-o scenetă. Sunt analizate personajele şi modul în care sunt jucate.

Sugestii pentru conducător. În timpul discuţiei finale, conducătorul va încerca să scoată la suprafaţă stări sufleteşti şi emoţii ; proiecţii ale comportamentelor, gândurilor şi atitudinilor experimentate şi ale dinamicilor familiale.

10. Portretul meu

Anna Maria Becattini

Obiectivul: să nu întâmpine nici o dificultate în analizarea propriei persoane şi să-şi exprime opiniile asupra sa şi a celorlalţi, să reflecteze şi să accepte criticile altora

Gradul de dificultate: mediu

Faza grupului: intermediară

Vârsta: de la 8 ani la adulţi

Dimensiunea grupului: 6-20 de participanţi

Durata: aproximativ 25 de minute, în funcţie de participanţi

Locul desfăşurării: o cameră goală – aulă – sală

Materialele: hârtie, cartonaşe, stilouri

Desfăşurare. Conducătorul distribuie tuturor participanţilor câte un stilou şi o foaie de hârtie. Fiecare trebuie să-şi personalizeze foaia, scriindu-şi mai întâi numele şi apoi toate informaţiile pe care le poate da despre el pentru a le comunica celorlalţi propriile capacităţi, interese, dorinţe, aspiraţii, activităţi sportive şi recreative, raporturi cu alţii, într-un cuvânt, propriul portret.

Odată ce prezentarea a fost încheiată, fiecare trebuie să atârne foaia pe perete şi să se oprească să le citească pe ale celorlalţi. La sfârşit, conducătorul îi va invita să comenteze în grup prezentarea fiecărui participant. Va fi evident felul în care fiecare şi-a completat foaia (dacă are multe de spus despre el sau dacă întâmpină dificultăţi să vorbească despre propria persoană, dacă îi este ruşine

să-şi arate sentimentele, dacă a folosit mult spaţiu sau puţin în elaborarea prezentării, dacă scrisul este mic sau mare etc.).

Sugestii pentru conducător. Conducătorul va nota cine a întâmpinat dificultăţi majore în propria analiză. Îi va invita pe aceştia să aprofundeze şi să se manifeste, într-un mod mai amplu, subliniind laturile pozitive, informaţiile despre sine.

11. Variaţiuni colorate

Daniela Merli

Obiectivul : stimularea autopercepţiei, cercetarea capacităţii de a avea diferite sentimente şi de a favoriza acceptarea
Gradul de dificultate : scăzut
Faza grupului : intermediară
Vârsta : de la 10 ani la adulţi
Dimensiunea grupului : 5-20 de participanţi
Durata : cel puţin jumătate de oră, în funcţie de numărul de participanţi
Locul desfăşurării : o cameră în care participanţii sunt aşezaţi în cerc
Materialele : cartonaşe sau foi de desen şi culori, cu o gamă cât mai vastă de nuanţe

Desfăşurare. Conducătorul îi va invita pe participanţi să stea pe jos, în cerc, iar în mijloc va fi aşezat materialul necesar ; fiecăruia i se cere să deseneze în culori ceea ce crede el că se potriveşte cel mai bine cu starea lui de spirit din momentul respectiv (de exemplu, negru). Apoi le cere participanţilor să-şi imagineze culoarea opusă primeia (de exemplu, roşu). După aceea le spune să folosească pe o singură foaie toate combinaţiile de culori care cred ei că ar putea deriva din cele alese în etapele precedente (de pildă, gri, portocaliu etc.). Apoi le cere să perceapă eventualele variaţii de senzaţii de la o culoare la o alta succesivă ; după care trebuie să repete acelaşi lucru inversând ordinea (de exemplu, roşu, portocaliu, gri, negru).

În acest moment, îi invită pe participanţi să stea din nou în cerc şi să-şi exprime trăirile.

Discuţie finală liberă.

Sugestii pentru conducător. Acest joc poate fi stresant pentru cei care se gândesc să-l propună unui grup empatic şi unit.

Observarea capacităţii fiecăruia de a asculta şi percepe propriile variaţii emotive, aceea de a da frâu liber propriilor emoţii ; se întâlnesc eventuale dificultăţi.

12. Tu ce animal eşti?

Sabina Manes

Obiectivul : a înţelege cum ne văd alţii în relaţie cu modul în care ne vedem noi înşine	**Durata** : cel puţin o oră, în funcţie de numărul participanţilor
Gradul de dificultate : mediu	**Locul desfăşurării** : o cameră în care participanţii sunt aşezaţi în cerc
Faza grupului : iniţială	
Vârsta : de la 10 ani la adulţi	**Materialele** : foi de hârtie şi creioane
Dimensiunea grupului : 5-20 de participanţi	

Desfăşurare. Acest joc este recomandat pentru grupurile de persoane care se cunosc deja.

Conducătorul ia atâtea foi câţi participanţi sunt şi scrie pe fiecare foaie câte un nume, apoi le împarte astfel încât fiecare persoană să aibă câte o foaie cu numele unui coleg.

Conducătorul cere fiecăruia să deseneze un animal care să aibă caracteristicile psihologice şi comportamentale ale participantului al cărui nume se găseşte scris pe foaia lui. Desenul va trebui să fie clar, iar dacă nu, e bine să se scrie măcar numele animalului despre care este vorba. Foile sunt anonime.

Odată adunate desenele, conducătorul le va arăta unul câte unul, făcându-le să treacă de la un membru la altul. Pe o foaie mare vor fi scrise toate observaţiile cu privire la desen şi caracteristicile animalului – ale persoanei.

Odată încheiată această etapă, conducătorul va împărţi fiecăruia câte o foaie albă şi va cere să deseneze, de data asta, un animal care să reprezinte propria persoană, aşa cum se percepe.

La sfârşit, fiecare va avea în faţă două desene cu animale : al unui coleg şi al său. Conducătorul va citi, pentru animalul ales înainte, caracteristicile ce-i fuseseră atribuite de către ceilalţi.

Discuţia finală, părerile considerate adevărate în legătură cu animalul atribuit şi diferenţele de percepţie asupra propriului mod de a fi, asupra propriei personalităţi şi a celei percepute de către coleg.

Replicile celor prezenţi.

Sugestii pentru conducător. Ar fi util ca acesta să solicite, în timpul observării desenelor, contribuţia fiecăruia la interpretarea caracteristicilor psihologice atribuite persoanei/animalului şi să stimuleze, în timpul confruntării celor două desene, analiza eventualelor diferenţe de percepere.

13. Cucerirea centrului

Daniela Merli

Obiectivul : cercetarea capacității de afirmare și autorealizare
Gradul de dificultate : mediu
Faza grupului : intermediară
Vârsta : de la 10 ani la adulți
Dimensiunea grupului : 5-12 participanți

Durata : cel puțin 20 de minute, în funcție de numărul participanților
Locul desfășurării : o cameră suficient de mare cu scaune pliante
Materialele : o pernă, o foaie de hârtie sau orice alt obiect de dimensiuni medii care să poată reprezenta un loc ocupat

Desfășurare. Toți participanții sunt așezați în cerc. În centru, conducătorul așază o pernă și o indică drept un loc ce trebuie ocupat, explicând că, fiecare la rândul său va trebui să cucerească locul pernei, așezându-se pe ea, plecând etc., și la fiecare altă persoană fiecare va rămâne în locul în care a ajuns.

La sfârșitul jocului, conducătorul îi cere fiecărui participant să observe propria localizare și să se exprime : cum se simte, dacă aceea era poziția pe care și-o dorea, ce dificultăți a întâmpinat, în acest caz, în a-și cuceri obiectivul.

Va urma o discuție liberă asupra experiențelor trăite.

Sugestii pentru conducător. Observarea dificultăţilor întâmpinate de participanţi în afirmarea de sine şi capacitatea demonstrată de fiecare de a susţine competiţia alături de colegi.

Jocul poate fi destul de stresant pentru cel care, mai mult decât să-şi sublinieze nereuşita de a-şi atinge obiectivul, întăreşte capacitatea dovedită de fiecare de a-şi fixa obiective personale, pentru a le îmbunătăţi apoi treptat.

Participanţii sunt întrebaţi dacă faptul că şi-au imaginat că sunt aşezaţi în centrul cercului le-a stârnit vreo reacţie deosebită.

14. Relaxarea

Laura Taradel

Obiectivul : favorizarea unei stări de relaxare generală pentru facilitarea contactului cu ei înşişi. Stimularea unei stări de calm în vederea pregătirii pentru jocurile ulterioare	**Dimensiunea grupului** : 10-20 de participanţi
Gradul de dificultate : scăzut	**Durata** : circa 15 minute
Faza grupului : iniţială	**Locul desfăşurării** : o cameră suficient de mare având în vedere numărul de participanţi
Vârsta : de la adolescenţi la adulţi	**Materialele** : scaune sau covoare. Cutie muzicală facultativă

Desfăşurare. Conducătorul îi invită pe partcipanţi să se destindă întinşi pe covoare sau, în lipsa acestora, să se facă comozi pe scaune (posibil aşezate în cerc). În ambele cazuri, conducătorul va continua cu următoarele instrucţiuni : „Închideţi ochii şi concentraţi-vă atenţia asupra voastră înşivă. Simţiţi respiraţia calmă şi lăsaţi-vă în voia fluxului : inspiraţi, expiraţi (pauză un minut). Acum simţiţi greutatea picioarelor şi cum se sprijină pe podea (o scurtă pauză de 20 de secunde)... chiar şi picioarele sunt grele şi relaxate (scurtă pauză). Acum simţiţi greutatea bazinului (scurtă pauză)... chiar şi spinarea şi pieptul sunt grele şi relaxate (pauză scurtă)... Umerii sunt relaxaţi (scurtă pauză). Simţiţi braţele

relaxate până în vârful degetelor (scurtă pauză)... în sfârşit, gâtul este relaxat, iar capul este greu (scurtă pauză). Simţiţi tot corpul calm şi relaxat... respiraţia este liberă şi profundă".

Când „parcursul" este terminat, conducătorul va mai aştepta încă un minut pentru a da fiecărui participant posibilitatea de a intra în contact cu sine însuşi şi a elimina orice tensiune. Acum conducătorul poate da ultimele indicaţii pentru continuarea relaxării: „Încercaţi să memoraţi această senzaţie de serenitate şi păstraţi-o în voi la trezire (scurtă pauză). Acum puteţi deschide ochii, fără grabă, şi mişcaţi încet mâinile... şi picioarele... şi întindeţi-vă ca atunci când vă treziţi din somn".

Conducătorul poate verifica printr-o discuţie cu grupul eventualele dificultăţi întâlnite în timpul relaxării.

Sugestii pentru conducător. Este necesar ca, în furnizarea indicaţiilor, conducătorul să folosească un ton calm şi să spună cuvintele într-un ritm lent; el însuşi trebuie să fie calm în vorbire, pentru a influenţa pozitiv starea de relaxare a participanţilor. Dacă va dori, conducătorul va putea alătura acestor experienţe un fond muzical. Printre altele, acest joc poate fi folosit ca fază de pregătire pentru alte jocuri sau ca moment conclusiv unei întâlniri când se doreşte stimularea unei stări de relaxare după un joc dificil. Dacă un participant nu reuşeşte să închidă ochii la faza iniţială a experienţei sau pe întreaga durată a relaxării, nu se recomandă absolut deloc să fie legat la ochi. Este preferabil să fie lăsat să treacă prin această experienţă cu ochii deschişi şi să fie invitat să-şi exprime punctul de vedere în momentul discuţiei finale.

15. A fost odată...

Daniela Merli

Obiectivul: stimularea producţiei fantastice şi creative şi contactarea propriilor vise	**Durata**: cel puţin o oră, în funcţie de numărul participanţilor
Gradul de dificultate: mediu	**Locul desfăşurării**: o cameră suficient de mare încât să permită fiecăruia să stea întins pe spate, evitând atingerea cu colegii
Faza grupului: iniţială	
Vârsta: de la 10 ani la adult	**Materialele**: rogojini, covoraşe sau altceva care să împiedice contactul direct cu podeaua
Mărimea grupului: 6-20 de participanţi	

Desfăşurare. După un scurt moment de relaxare, conducătorul va stimula fantezia participanţilor şi îi va însoţi în lumea poveştilor.

Conducătorul: „A fost odată ca niciodată o lume a poveştilor. O lume în care, prin magie, vă aflaţi acum (pauză de 3 secunde), unde totul farmecă şi uimeşte, totul este fantastic şi totuşi atât de real (pauză de 2 secunde). Sunteţi acum introduşi în povestea voastră, priviţi în jur (pauză de 5 secunde). Mişcaţi-vă liber, observaţi tot ceea ce vă înconjoară (pauză de 10 secunde).

Observaţi cum sunteţi îmbrăcaţi... Culorile pe care le purtaţi (pauză de 5 secunde).

Mirosurile pe care le simţiţi (pauză de 3 secunde).

Pentru alte câteva secunde trăiţi în lumea poveştii voastre (pauză de 3 secunde).

Încetişor, salutaţi lumea imaginată, gândindu-vă că oricând doriţi vă veţi putea întoarce acolo, şi reveniţi în această cameră (pauză de 10 secunde). Inspiraţi şi expiraţi profund de trei-patru ori... Inspiraţi... şi expiraţi... (pauză de 10 secunde). Încetişor, deschideţi ochii...".

Când toţi participanţii au deschis ochii, conducătorul îi invită să se aşeze în cerc şi să exprime verbal ceea ce au vizualizat.

Discuţie finală liberă.

Sugestii pentru conducător. Conducătorul va observa capacitatea de fabulaţie a fiecăruia, precum şi tipul poveştii imaginate ; ce rol şi-a ales participantul şi ce tip de final şi-a imaginat pentru propria poveste. În cazul în care nu este prevăzut un final de poveste, va fi interesant de imaginat cu ajutorul grupului. În sfârşit, va observa eventualele dificultăţi întâlnite la îndepărtarea de povestea respectivă şi dacă intervin alte personaje.

16. Revelaţie în familie

Daniela Merli

Obiectivul : testarea raporturilor cu figurile părinţilor şi depistarea expresiei
Gradul de dificultate : ridicat
Faza grupului : intermediară
Vârsta : de la 10 ani la adult
Mărimea grupului : 5-15 participanţi
Durata : cel puţin o oră, în funcţie de numărul participanţilor
Locul desfăşurării : o cameră cu participanţii aşezaţi în cerc
Materialele : –

Desfăşurare. Conducătorul le sugerează participanţilor să-şi imagineze că sunt în casa părinţilor şi că discută cu ei : se poate folosi perfectul simplu, perfectul compus, prezentul şi viitorul (pauză 30 de secunde). Conducătorul îi cere fiecăruia să discute despre trăirile avute ; caută apoi un voluntar să reprezinte psihodramatic ceea ce şi-a imaginat. Pentru fiecare voluntar e necesară cooptarea a cel puţin alte două persoane, una care să interpreteze rolul mamei şi alta rolul tatălui. Dacă nu se oferă voluntari, se poate cere protagonistului psihodramei să-şi aleagă el, dintre colegi, „părinţii".

Când familia este formată, conducătorul sugerează crearea unui spaţiu de acţiune şi unul de observare (în mod normal se foloseşte dispunerea teatrală) ; îl invită pe protagonistul-fiu să se

gândească din nou la ce şi-a imaginat şi să le comunice colegilor-părinţi, urmărind o relaţie de interschimb.

Sugestii pentru conducător. Acest joc poate fi deosebit de stresant, motiv pentru care se sugerează să se verifice înainte ca grupul să fie interesat şi empatic.

Conducătorul va observa : cărei persoane i se adresează subiectul ; în cât timp se desfăşoară comunicarea ; conţinutul acesteia ; comportamentul nonverbal pe timpul conversaţiei.

17. Animale în pădure

Sabina Manes

Obiectivul: conştientizarea propriului mod de a fi în relaţiile cu ceilalţi, a propriilor sentimente de frică şi nesiguranţă **Gradul de dificultate**: scăzut **Faza grupului**: intermediară **Vârsta**: de la 8 ani la adult **Mărimea grupului**: 8-15 participanţi	**Durata**: cel puţin o oră, în funcţie de numărul participanţilor **Locul desfăşurării**: spaţiu în aer liber, sală de gimnastică sau cameră mare, preferabil cu mochetă **Materialele**: –

Desfăşurare. Este necesar ca acest joc să se desfăşoare în haine comode, salopete, pantaloni, fără curele şi ochelari.

Conducătorul le cere participanţilor să se deplaseze liber şi să-şi imagineze o pădure cu arbori, tufişuri, vizuini.

După câteva minute fiecare trebuie să-şi aleagă un animal şi să-l reprezinte cum poate, cu mişcări alese în aşa fel încât să fie recunoscut de componenţii grupului.

Când toţi au ales animalul şi locul, conducătorul le cere să-şi joace propriul rol în relaţie cu celelalte. Tigrul va alerga în spatele veveriţei sau al câinelui. Vulturul va încerca să stea sus (pe un taburet sau pe o masă). Animalele feroce se vor încăiera între ele…

Lăsaţi participanţii să se joace aproximativ 10 minute, observând dinamica grupului : fuga, atacul, inactivitatea.

Apoi, conducătorul avertizează că în pădure s-a lăsat noaptea şi fiecare animal trebuie să găsească un loc pentru a se odihni.

Acordaţi-le timp.

Când toate animalele se odihnesc, conducătorul va trece pe lângă ele şi la fiecare, în mod simbolic, va închide o cuşcă, dând de înţeles că pe timpul nopţii animalele au fost închise.

Acum este dimineaţă, animalele s-au trezit şi îşi dau seama că au fost închise.

Observaţi reacţiile : cine se agită, cine e liniştit, cine încearcă să forţeze cuşca.

După câteva minute, conducătorul va elibera un animal care cere să se deschidă toate celelalte cuşti.

Acum animalele sunt libere şi pot să iasă şi să ia contact unele cu altele.

După cca 5 minute, conducătorul opreşte jocul şi le cere participanţilor să discute despre experienţa trăită.

Sugestii pentru conducător. Acest joc ajută în mod clar la conştientizarea propriei persoane şi la modalitatea de a se comporta în relaţiile cu alţii.

Conducătorul va stimula observaţiile asupra comportamentului propriu şi al celorlalţi, va întreba dacă în cuşca s-au simţit protejaţi sau constrânşi. Va nota cum unii, care şi-au ales un rol, nu l-au jucat (animale agresive care s-au arătat timide, animale blânde care în schimb au ales lupta...).

18. Să căutăm un loc de muncă

Sabina Manes

Obiectivul : reflectarea asupra acţiunilor personale şi a propriei capacităţi de a se impune şi afirma	**Durata** : cel puţin o oră, în funcţie de numărul participanţilor
Gradul de dificultate : scăzut	**Locul desfăşurării** : o cameră suficient de mare
Faza grupului : intermediară	**Materialele** : o masă, scaune, foi de hârtie, stilouri
Vârsta : de la 8 ani la adult	
Mărimea grupului : 6-15 participanţi	

Desfăşurare. Aşezaţi în cerc, conducătorul va începe printr-o antrenare în discuţie pe tema muncii, despre dificultăţile de a găsi un loc de muncă sau despre nevoia de a-l schimba dacă propriul loc de muncă este nesatisfăcător.

Cu participanţii copii se poate introduce tema privind aspiraţiile în viitor.

Conducătorul alege din grup un participant care ştie să se impună în mod autoritar şi care să fie în stare să pună întrebări bine articulate. Lui i se va încredinţa rolul de şef de personal. Altul se oferă să joace rolul de secretar.

Ceilalţi membri ai grupului vor fi toţi potenţiali aspiranţi la locul de muncă.

Şeful de personal se va aşeza la o masă sau la un birou cu foi de hârtie şi stilou. La distanţă, de cealaltă parte a camerei, se vor aşeza participanţii, ca şi cum ar fi într-o sală de aşteptare.

Conducătorul va propune următoarea situaţie : o firmă renumită producătoare de computere şi-a deschis o filială în oraş şi a dat un anunţ la ziar pentru selectarea personalului care să ocupe diferite posturi : de la muncitor necalificat la funcţionar de bază, la tehnică specializată, la funcţie de conducere.

Din când în când, secretara va invita în birou un aspirant care va da interviu cu şeful de personal şi va spune despre sine ce va vrea. Se va putea propune pentru o anumită muncă sau funcţie, la alegere, se va spune tot ceea ce se va considera util pentru angajare. Va putea alege vârsta, condiţiile familiale şi sociale, tipul de muncă la care aspiră, eventualele referinţe şi pretenţii financiare.

Şeful de personal va pune întrebări şi va ţine un mic discurs explorativ. Va lua datele diferiţilor participanţi şi va încheia prin a spune că va da ulterior rezultatele interviului.

Odată terminate interviurile, fiecare va expune verbal ceea ce a simţit, va face comentarii şi observaţii despre felul cum s-au comportat colegii pe timpul autoprezentării şi despre ceea ce s-a observat pe timpul jocului.

Sugestii pentru conducător. Să ajute şeful de personal să formuleze întrebări necesare interviului de angajare şi să-i sugereze să adopte o atitudine neutră, nedescurajantă.

La discuţia finală să analizeze nivelul de aspiraţie al fiecăruia, respectul de sine care stă la baza cererilor de muncă, propriul mod de a se impune. Comportamentele adecvate şi cele inadecvate pentru obţinerea angajării. În discuţie va fi util să se analizeze cum şi-au jucat rolul şeful de personal şi secretara.

Să ceară explicaţii dacă pe timpul interviului s-a făcut simţită teama faţă de autorităţi şi motivele pentru care s-a ales un anumit loc de muncă, vârsta, rolul familial sau social.

Să stimuleze grupul în acordarea unui feedback util fiecărui participant.

Acest joc poate fi propus şi în eventualitatea în care o persoană din grup trebuie realmente să se confrunte cu o asemenea situaţie de interviu de angajare, pentru cerere de avansare.

19. Ciclul vieţii

Sabina Manes

Obiectivul: conştientizarea unei etape dificile din viaţa personală şi ce scenariu din viaţa familială este folosit
Gradul de dificultate: mediu
Faza grupului: terminală
Vârsta: de la 20 de ani la adult
Mărimea grupului: 6-12 participanţi

Durata: cel puţin o oră, în funcţie de numărul participanţilor
Locul desfăşurării: o cameră mare sau o sală de gimnastică
Materialele: covoraşe sau mochete şi scaune

Desfăşurare. Camera trebuie să fie mare, cu covoraşe şi mochete. Se cere participanţilor să îmbrace haine comode. Faceţi întuneric în cameră şi puneţi-i pe participanţi să se întindă pe jos, la mică depărtare unul de altul.

Conducătorul, pe ton ridicat, spune: „Imaginaţi-vă că sunteţi în leagăn, la o creşă, sunteţi foarte mici, aveţi trei zile... (pauză) Sunteţi în pătuţul vostru, vă este foame... aşteptaţi să vi se aducă de mâncare... (pauză lungă. Observaţi reacţiile)... vă este foame şi sunteţi foarte mici... (pauză)".

Conducătorul aprinde lumina şi le spune participanţilor să rămână jos: „Acum aţi crescut, aveţi patru ani şi sunteţi cu colegii de la grădiniţă, puteţi să vă jucaţi în voie..." (aşteptaţi

5-10 minute, observaţi comportamentele. Stimulaţi-i pe cei mai izolaţi).

Strângeţi covoraşele şi mochetele şi aşezaţi scaunele în rând câte două: „Acum aveţi 9 ani, sunteţi în clasa a treia (un moment de pauză), învăţătoarea a ieşit din clasă...".

Lăsaţi timp pentru observarea dinamicii la membrii grupului.

„Acum mergeţi prin cameră, de voie, timpul trece... urcaţi în autobuzul care va aşteaptă. Aveţi 18 ani. Mergeţi cu colegii într-o excursie şcolară la sfârşit de an... aşezaţi-vă unde vreţi..."

Aşteptaţi să treacă timpul pentru a observa dinamica relaţiei.

„Acum aţi ajuns şi puteţi coborî. Mergeţi în voie, pentru că timpul trece..."

Se dispun scaunele în cerc.

„Imaginaţi-vă că aveţi 30 de ani. Sunteţi în foaierul unui teatru în pauza unui spectacol..."

Lăsaţi să treacă 5-10 minute pentru conversaţie şi întâlniri. Aşezaţi scaunele două câte două, ca băncile unui parc.

„Acum vă aflaţi într-o grădină publică, aveţi 50 de ani. Aşezaţi-vă, plimbaţi-vă, purtaţi-vă cum doriţi..."

Lăsaţi alte 5-10 minute. Aşezaţi scaunele ca într-un salon.

„Acum aveţi 75 de ani, sunteţi într-un azil de bătrâni..."

După circa 5-8 minute trageţi scaunele, puneţi pe jos covoraşele şi faceţi întuneric în cameră. Invitaţi participanţii să se întindă la podea.

„Acum sunteţi morţi. Căutaţi-vă un loc să vă odihniţi. Vizualizaţi mormântul (oraşul şi ţara unde se află) şi eventual piatra funerară. Dacă puteţi, citiţi cuvintele care sunt înscrise pe ea..."

Lăsând participanţii întinşi, cereţi-i fiecăruia să spună unde se află mormântul său şi ce scrie pe piatra funerară.

Aprindeţi lumina şi aşezaţi-vă în cerc pentru a discuta despre experienţa avută.

Sugestii pentru conducător. Acest joc cere timp, dar este eficient pentru conştientizarea trăirilor, a fazelor trecute din viaţă, relaţia cu mediul înconjurător, emoţiile şi sentimentele din copilărie şi

din adolescenţă. Pune în evidenţă aşteptările pentru viitor, frica de vârsta înaintată şi de moarte.

Dacă un participant nu doreşte să termine jocul, va fi bine să fie înlăturat amânând discuţia.

Conducătorul va stimula reflecţia asupra anumitor etape din viaţă :

- La faza de nou-născuţi, eraţi disperaţi sau încrezători că vă va ajunge mâncarea ?
- La grădiniţă vă simţeaţi mulţumiţi sau vă lipsea mama ?
- Cum era relaţia cu colegii voştri de şcoală şi cu profesorii ?
- Cum vă vedeţi viitorul ? În imaginaţia voastră este prezent vreun personaj din familia voastră ?
- Cum aţi trăit comportamentele celorlalţi componenţi ai grupului ?

20. Desenează-ţi un vis

Sabina Manes

Obiectivul : o mai bună cunoaştere a propriilor nevoi şi dorinţe, învăţarea de a comunica cu ceilalţi
Gradul de dificultate : mediu
Faza grupului : intermediară
Vârsta : de la 15 ani la adult
Mărimea grupului : 6-15 participanţi
Durata : cel puţin o oră, în funcţie de numărul participanţilor
Locul desfăşurării : o cameră cu participanţii aşezaţi în cerc
Materialele : foi de hârtie, creioane, carioci

Desfăşurare. Conducătorul le cere participanţilor să-şi amintească de un vis care i-a marcat în mod special.

Fiecare pe rând va povesti pe scurt visul lui.

Sunt împărţite foi de hârtie şi creioane, iar conducătorul va cere să se deseneze o scenă din visul povestit.

Desenele vor circula pe la participanţi, care vor comenta şi vor face observaţii.

La sfârşit, în capătul sălii se pune un scaun gol şi grupul se aşază cu scaunele la peretele opus. Pe rând, fiecare va pune, imaginar, pe scaun un personaj desenat şi va dialogă cu el.

Cine doreşte poate chiar să ceară unuia dintre participanţi să ia locul persoanei din vis şi să-l ajute să dialogheze cu el. Dacă în

desen nu sunt reprezentate persoane, ci numai o situaţie, se poate intra în relaţie cu aceasta.

Cel din urmă va vorbi despre propriile trăiri şi emoţii şi va face observaţii asupra activităţii celorlalţi componenţi ai grupului.

Sugestii pentru conducător. Dialogul cu scaunul gol cere o anumită doză de spontaneitate şi capacitate de a intra în rol.

Acest exerciţiu scoate la iveală anumite părţi despre sine, pune în lumină anumite zone de conflicte intrapsihice.

21. Personajul din desene animate

Daniela Merli

Obiectivul : stimularea autopercepţiei şi conştiinţei de sine
Gradul de dificultate : scăzut
Faza grupului : iniţială
Vârsta : de la 10 ani la adult
Mărimea grupului : 5-15 participanţi
Durata : cel puţin o oră, în funcţie de numărul participanţilor
Locul desfăşurării : o cameră cu participanţii aşezaţi în cerc
Materialele : –

Desfăşurare. Conducătorul invită fiecare participant să se gândească la un personaj din desene animate, benzi desenate sau din poveşti de care se simte legat din copilărie şi de ale cărui întâmplări a fost marcat atât de mult încât să-i urmeze peripeţiile (pauză de 1 minut). Când toţi au individualizat personajul, conducătorul va invita pe fiecare să descrie pe scurt povestea, desenul animat din care face parte, cu referire specială la caracterul său, la rolul avut în acel caz. În acest punct, fiecare este invitat să interpreteze personajul ales vorbind la persoana I. Apoi, toate „personajele" sunt invitate să dialogheze între ele, ca şi cum ar participa la un singur film de desene animate (pauză 5-6 minute). Conducătorul solicită componenţilor grupului să exprime verbal trăirile şi să individualizeze anumite caracteristici ale personajului ales ce le aparţin, pe care le-ar plăcea să le aibă. Discuţie finală liberă.

Variantă. O variantă de joc poate fi aceea de a invita participanţii să-şi amintească de un eveniment, o situaţie trăită de personajul ales pe care şi-o amintesc foarte bine, sugerându-se apoi jucarea scenei cu ajutorul colegilor.

Sugestii pentru conducător. Conducătorul va observa tipul de personaj ales de fiecare, caracteristicile particulare şi capacitatea fiecăruia de a depista afinităţi cu sine însuşi. Va observa capacitatea subiecţilor de a susţine propriul personaj în confruntarea cu ceilalţi şi capacitatea de a accepta şi de a elabora observaţii făcute de grup asupra propriei activităţi.

22. Cadoul de Crăciun

Daniela Merli

Obiectivul: stimularea autopercepţiei şi conştiinţei de sine
Gradul de dificultate: scăzut
Faza grupului: iniţială
Vârsta: de la 10 ani la adult
Mărimea grupului: 5-15 participanţi
Durata: cel puţin o oră, în funcţie de numărul participanţilor
Locul desfăşurării: o cameră cu participanţii aşezaţi în cerc
Materialele: creioane şi foi de hârtie

Desfăşurare. Conducătorul distribuie fiecărui participant o foaie de hârtie (toate foile au aceeaşi dimensiune) şi un creion. Cere fiecărui participant să se gândească la sărbătoarea de Crăciun şi la cadoul cu acest prilej. Fiecare notează pe foaie la ce s-a gândit. Textul (anonim) este încredinţat conducătorului care, după ce a adunat toate lucrările, le va împărţi din nou făcând în aşa fel încât fiecare să primească textul scris de un coleg.

Fiecare, după ce a observat cu atenţie textul, va face observaţii personale, concentrându-şi atenţia asupra semnificaţiei afective a cadoului care i s-a nimerit.

După ce lucrările vor fi fost comentate, conducătorul va întreba participanţii dacă aprecierile făcute pe lucrarea sa au fost utile şi dacă le consideră corecte.

Discuţie finală liberă.

Sugestii pentru conducător. Acest joc este util mai ales la jumătatea parcursului grupului.

Crăciunul, sărbătoarea familiei. Comentarea cadoului primit de alţii ajută la exprimarea poziţiei în familie şi a nevoilor afective personale fără grija de a le descoperi.

De notat : semnificaţia afectivă atribuită cadoului nimerit ; capacităţile şi eventualele dificultăţi întâlnite în joc ; tipul cadoului ales şi dacă participanţii au reuşit să-şi imagineze persoana de la care ar vrea să primească un asemenea cadou.

23. Partea din umbră

Anna Maria Becattini

Obiectivul : reflectarea asupra situaţiei emotive din prezent ; punerea în lumină a aspectelor personalităţii pe care alţii au sufocat-o şi a aspectelor rigide şi spinoase ale caracterului

Gradul de dificultate : ridicat

Faza grupului : intermediară

Vârsta : de la 15 ani la adult

Mărimea grupului : 6-12 participanţi

Durata : 30-40 de minute

Locul desfăşurării : o cameră sau o sală de gimnastică

Materialele : hârtie şi creion

Desfăşurare. Conducătorul îi va invita pe participanţi să se aşeze în cerc şi distribuie fiecăruia o foaie de hârtie şi un creion, invitându-i să o împartă în trei.

În prima parte se descrie starea de spirit a momentului.

În partea a doua, comportamentul cenzurat, mai exact, moduri de a fi şi emoţiile pe care educaţia sau apartenenţa la un anumit grup social le interzice să fie exprimate liber.

În a treia parte fiecare va explica cum crede că este perceput de către ceilalţi.

Fiecare dintre cele trei părţi poate fi reprezentată printr-un desen, printr-o frază, printr-un cuvânt, un slogan etc.

Foile (anonime) sunt încredinţate conducătorului, care le distribuie la întâmplare, evitând în orice caz să ajungă la autorii lor.

Se invită apoi membrii grupului să exprime judecăţi şi să facă eventual comentarii asupra lucrărilor care li s-au nimerit.

Variantă. Foile pot fi prinse pe perete cu scotch şi discutate în mod colegial.

Sugestii pentru conducător. Conducătorul va solicita autorilor lucrărilor să spună în care dintre cele trei părţi a întâlnit dificultăţi.

24. Romanul vieţii mele

Sabina Manes

Obiectivul : analizarea interdicţiilor din copilărie şi aşteptărilor în viaţă	**Durata** : cel puţin o oră, în funcţie de dimensiunea grupului
Gradul de dificultate : mediu	**Locul desfăşurării** : o cameră, persoanele fiind aşezate în cerc
Faza grupului : intermediară	
Vârsta : de la 15 ani la adult	**Materialele** : creioane şi foi de hârtie
Mărimea grupului : 5-10 participanţi	

Desfăşurare. Se distribuie foi de hârtie şi creioane.

Conducătorul le cere participanţilor să-şi imagineze că au în faţa lor cartea propriei vieţi scrisă de un autor anonim, ceea ce interesează fiind prima pagină a cărţii.

Închideţi ochii şi vizualizaţi începutul primului capitol.

Se acordă puţin timp, se cere să se scrie pe hârtie cum s-ar fi dorit să înceapă povestirea propriei vieţi.

Conducătorul va specifica faptul că biografia poate să înceapă cu orice eveniment şi de la orice vârstă : nu neapărat cu prima zi din viaţă.

Când toţi au terminat de scris prima pagină, se va da citire textelor. Vor urma comentariile şi consideraţiile personale şi de grup.

Variantă. Se va putea cere participanţilor să scrie şi ultima pagină a biografiei, imaginându-şi orice fel de sfârşit şi la orice vârstă. Istorisirea nu trebuie neapărat să se termine cu moartea protagonistului.

Sugestii pentru conducător. Va fi interesant de notat din ce perioadă şi cu ce eveniment şi-a început fiecare istoria propriei vieţi, care este acela perceput ca interdicţie în scop pozitiv sau negativ pentru propria existenţă.

Care sunt personajele care apar pe prima pagină? Povestirea începe de la strămoşi? Are o intonaţie calmă, dramatică sau în glumă?

Evenimentul propriei naşteri era aşteptat cu bucurie de către familie?

Dacă participanţii au scris şi ultima pagină a biografiei, vor fi interesant de notat aşteptările (pozitive sau negative) pe care fiecare le are pentru propria existenţă şi capacitatea de a emite obiective constructive sau nu.

Discuţia colectivă va ajuta la conştientizarea individuală asupra percepţiei propriului rol şi destin în viaţă.

25. Scrisoare de dragoste

Daniela Merli

Obiectivul: favorizarea exprimării sentimentelor	**Durata**: cel puţin o oră, în funcţie de dimensiunea grupului
Gradul de dificultate: mediu	
Faza grupului: intermediară	**Locul desfăşurării**: o cameră, persoanele fiind aşezate în cerc
Vârsta: de la 15 ani la adult	
Mărimea grupului: 5-10 participanţi	**Materialele**: creioane sau stilouri şi foi de hârtie

Desfăşurare. Conducătorul distribuie fiecărui participant o foaie de hârtie (toate de aceeaşi dimensiune) şi un creion sau un stilou. Cere fiecăruia să scrie o declaraţie de dragoste unei persoane cunoscute sau imaginate. Declaraţia poate să fie exprimată sub formă de scrisoare, frază, poezie, mesaj etc.

Textul, anonim, este încredinţat conducătorului care, după ce a adunat toate lucrările, le redistribuie în aşa fel încât fiecare participant să primească lucrarea unui coleg. Fiecare, după o atentă observare asupra declaraţiei care i s-a nimerit, va citi conţinutul acesteia şi va face consideraţii personale, de exemplu: ce caracteristici ale autorului se pot constitui în ipoteze; ce tip de raport este între expeditorul şi destinatarul mesajului.

După ce toate lucrările au fost comentate, conducătorul îl întreabă pe fiecare participant dacă reflecţiile referitoare la lucrarea sa i-au fost utile şi le consideră corecte.

Discuţie finală liberă.

Sugestii pentru conducător. Să observe cine a participat mai mult şi cine a participat mai puţin, având o mai mare contribuţie la interpretarea materialului realizat.

Să noteze capacitatea de a accepta şi de a elabora observaţiile făcute de către ceilalţi asupra propriei activităţi, să observe capacitatea de a exprima sentimente, concentrându-şi atenţia asupra dificultăţilor întâlnite la scrierea declaraţiei.

26. O problemă spinoasă

Anna Maria Becattini

Obiectivul : conştientizarea propriei persoane ; căutarea unor soluţii pentru a se realiza în viitor
Gradul de dificultate : ridicat
Faza grupului : terminală
Vârsta : de la 16 ani la adult
Mărimea grupului : 6-12 participanţi
Durata : 40-60 de minute
Locul desfăşurării : o cameră sau o sală de gimnastică
Materialele : hârtie şi creion

Desfăşurare. Conducătorul îi aşază pe toţi în cerc. Distribuie fiecăruia o foaie de dimensiuni egale şi un creion. Cere să se împartă foaia în trei părţi şi să se scrie respectiv : cum sunt astăzi, cum voi fi mâine şi, în centru, ce pot să fac să schimb ceva. Pe verso : „Care este problema mea ? ”. Fiecare participant va trebui să citească şi să comenteze propria lucrare. Discuţie finală liberă (despre propria lucrare sau a celorlalţi).

Sugestii pentru conducător. La început conducătorul nu va trebui să comenteze lucrările. Va observa în schimb cine a reuşit să se analizeze mai bine, cine a fost mai atent la lucrarea altuia şi cine a reuşit să contribuie mai mult la acceptarea şi elaborarea observaţiilor altora.

27. Mâna dragostei

Daniela Merli

Obiectivul : sondarea raporturilor familiale şi a propriei capacităţi de a iubi propria persoană şi pe altele	**Mărimea grupului** : 6-20 de participanţi
Gradul de dificultate : ridicat	**Durata** : cel puţin o oră, în funcţie de numărul participanţilor
Faza grupului : intermediară	**Locul desfăşurării** : o cameră dotată cu scaune pliante
Vârsta : de la 10 ani la adult	**Materialele** : –

Desfăşurare. După un scurt moment de relaxare, conducătorul îi invită pe participanţi să se gândească la propria familie de origine şi care sunt – sau au fost – raporturile afective în cadrul familiei, solicitându-i mai ales să se refere la manifestările de afecţiune, ca mângâierile, zâmbetele etc.

Conducătorul începe prin a-l invita pe fiecare să se gândească la o mângâiere care i-ar plăcea să o facă unui membru din familie (pauză 15 secunde) ; la o mângâiere care le-ar plăcea să o primească de la unul dintre ei (pauză 15 secunde) ; la o mângâiere pentru sine (pauză 15 secunde). În acest moment, conducătorul, reluând momentul de relaxare iniţial, sugerează redresarea corpului încet şi întoarcerea la realitatea din interiorul grupului (pauză 30 de secunde) şi îi invită pe participanţi să se aşeze în cerc şi să-şi exprime verbal trăirile. Discuţie finală liberă.

Sugestii pentru conducător. Este un joc destul de obositor, de aceea se recomandă să se propună unui grup doritor şi empatic.

Jocul poate să înceapă invitând participanţii să formeze cupluri şi să acţioneze aşa cum îşi imaginează. Pe timpul exprimării verbale a trăirilor, conducătorul va observa eventualele dificultăţi întâlnite de subiecţi, cine a dovedit o mai mare disponibilitate în exprimarea afectivă şi ce personaje familiare au fost alese dinainte. În plus, va cere fiecăruia să-şi exprime capacitatea de a se iubi pe sine şi de a primi dragoste.

28. Acum îţi spun!

Sabina Manes

Obiectivul: retrăirea unei situaţii frustrante care se manifestă încă şi găsirea mijloacelor adecvate pentru a o depăşi	**Durata**: cel puţin o oră, în funcţie de numărul participanţilor
Gradul de dificultate: ridicat	**Locul desfăşurării**: o cameră suficient de mare
Faza grupului: terminală	**Materialele**: scaune, creioane, foi de hârtie
Vârsta: de la 10 ani la adult	
Mărimea grupului: 6-20 de participanţi	

Desfăşurare. Aşezaţi în cerc, conducătorul va stimula discuţia şi memoria faptelor, evenimentelor, situaţiilor din copilărie care au lăsat o urmă negativă în propria viaţă. În special amintirea unor fraze care au rănit sau au fost reţinute ca nedrepte. Pot fi cuvintele unui părinte, ale unui învăţător, ale unui prieten, care încă dor.

Se cere participanţilor să scrie pe foaia dată de conducător fraza respectivă.

Se lasă puţin timp.

Pe rând, fiecare participant va citi fraza şi va ilustra contextul în care a fost pronunţată, sentimentele şi repercusiunile unui asemenea eveniment.

După ce toţi au citit şi au povestit situaţia, conducătorul va cere grupului să se mute cu scaunele la capătul camerei, lăsând un spaţiu mare liber.

Pe peretele opus va fi pus un scaun pe care va fi în mod simbolic aşezată persoana care a pronunţat fraza scrisă pe foaie.

Pe rând, fiecare participant se va posta în faţa scaunului liber şi va începe un dialog cu cel care a pronunţat fraza.

Va putea spune propriile motive, să-şi exprime propriile resentimente, durerea sau furia. Va putea chiar să-şi imagineze că celălalt îi răspunde. În acest caz va trebui să stea pe scaunul liber şi să vorbească ca şi cum ar fi persoana căreia se adresează.

Dialogul va continua până ce se va simţi nevoia să înceteze.

Grupul va asculta în linişte până ce toţi îşi vor fi terminat dialogurile.

La final, conducătorul va solicita participanţii să-şi exprime sentimentele trăite la propriul dialog şi la dialogul celorlalţi.

Discuţie finală liberă.

Sugestii pentru conducător. Acest joc poate fi dureros şi uneori dificil, mai ales la faza de dialog cu scaunul gol. Dacă vreun participant nu doreşte să încerce această experienţă, va putea vorbi la sfârşit.

Pentru unii va fi mai uşor să vorbească cu o persoană reală; într-un asemenea caz va alege un coleg de grupă care va reprezenta persoana care a pronunţat fraza şi se va aşeza pe scaunul liber.

Este importantă solicitarea participanţilor de a-şi exprima propriile sentimente faţă de cei care i-au jignit.

Dacă vreunul se blochează la dialog, poate fi ajutat de către un alt membru din grup. Conducătorul va întreba în acest caz cine „simte" că poate să-şi ajute colegul.

Cine se oferă va trebui să se aşeze în spatele lui, punându-i mâinile pe spate, să vorbească în locul lui încercând să exprime verbal sentimentele care nu au putut fi exprimate cu voce tare.

Participarea emotivă a grupului se va dovedi terapeutică, la fel ca şi posibilitatea oferită de joc de a exprima, chiar mai târziu, sentimentele care s-ar fi vrut exprimate, odată, persoanei care ne-a ofensat.

29. Partidele politice

Daniela Merli

Obiectivul: sondarea şi stimularea respectului de sine şi autoafirmării	**Durata**: cel puţin o oră, în funcţie de numărul participanţilor
Gradul de dificultate: mediu	**Locul desfăşurării**: o cameră, participanţii fiind aşezaţi în cerc
Faza grupului: terminală	
Vârsta: de la 15 ani la adult	
Mărimea grupului: 6-20 de participanţi	**Materialele**: –

Desfăşurare. Conducătorul cere fiecărui participant să se gândească la un partid politic căruia să-i dea un nume, să se gândească la sine ca secretar de partid şi la ce anume promovează delimitând programa (pauză de 5 minute). Conducătorul îl invită pe fiecare să expună ceea ce şi-a imaginat, după o ordine liberă propusă de subiecţi (două minute).

Apoi i se propune să-şi imagineze că este invitat la o tribună politică unde fiecare îşi susţine propriul partid, apărându-şi ideile faţă de celelalte partide (pauză 15 minute).

În acest punct, conducătorul le cere subiecţilor să exprime ceea ce au simţit la fondarea unui nou partid şi cum au trebuit să-l apere ; care dintre celelalte partide l-a impresionat mai mult, care a fost cel mai original, mai ciudat, pitoresc.

Discuţie finală liberă.

Sugestii pentru conducător. Acest joc poate fi destul de obositor, de aceea se recomandă să fie propus grupurilor interesate şi empatice.

Să observe capacitatea fiecăruia de a-şi exprima şi susţine propriile idei, creativitatea în alegerile făcute şi capacitatea de a se impune în faţa celorlalţi.

Să noteze atitudinea fiecăruia în acceptarea şi elaborarea observaţiilor făcute de grup asupra propriei activităţi.

30. Desenează cuvinte

Corrado Lombardo

Obiectivul : stimularea în mod creativ a imaginației, conștientizarea	**Mărimea grupului** : 5-15 participanți
Gradul de dificultate : mediu	**Durata** : o oră
Faza grupului : inițială	**Locul desfășurării** : o cameră
Vârsta : de la 10 ani la adult	**Materialele** : creioane și foi de hârtie

Desfășurare. Se distribuie fiecărui participant o foaie de hârtie și un creion. Foaia, împărțită în șase pătrate egale, va avea în partea de sus o definiție :

SINGURĂTATE	FERICIRE	FRICĂ
ÎNȚELEPCIUNE	BĂTRÂNEȚE	DRAGOSTE

În spațiile libere, fiecare participant va trebui să insereze propriul desen grafic pe baza conținuturilor emotive evocate de definiție.

Se acordă 15 minute lucrului. La sfârșit, fiecare participant va arăta lucrarea grupului, ilustrând motivele pentru care a ales un anumit semn grafic. În discuția care va urma se vor confrunta diverse emoții sugerate participanților de tema în discuție.

Sugestii pentru conducător. Limita de timp are o dublă funcție : pe de o parte permite conducătorului să individualizeze la participanți conflictele psihologice în fața unui anumit subiect, pe de

altă parte, să releveze, în omisiunile grafice ale subiectului, rezistenţa sa faţă de o temă conflictuală.

Fireşte, conducătorul va evalua din când în când gradul de aprofundare şi de analiză a anumitor teme, în funcţie de toleranţa participanţilor faţă de această temă.

31. Vreau să-mi schimb viaţa

Corrado Lombardo

Obiectivul : încurajarea manifestării libere a propriilor dorinţe de schimbare, conştientizarea propriilor nevoi şi interdicţii	**Mărimea grupului** : 10-15 participanţi
Gradul de dificultate : scăzut	**Durata** : cel puţin o oră, în funcţie de numărul participanţilor
Faza grupului : iniţială	**Locul desfăşurării** : o cameră
Vârsta : toate vârstele	**Materialele** : creioane şi foi de hârtie

Desfăşurare. Participanţii, aşezaţi în cerc, vor fi invitaţi să dea frâu liber imaginaţiei şi propriilor idei.

Conducătorul va spune : „Dacă fiecare dintre voi ar vrea să-şi schimbe viaţa, să o facă mai activă, iar pentru asta ar fi de ajuns să exprimaţi o dorinţă, care sunt lucrurile pe care aţi dori să le faceţi ?

Scrieţi pe foaia de hârtie primele 10 idei care vă vin în minte, chiar şi cele mai absurde şi imposibile".

La sfârşitul elaborării textului, fiecare participant trebuie să-şi exprime verbal propriile fantezii. Va urma apoi o discuţie la care fiecare va fi încurajat de către ceilalţi participanţi să-şi înfrunte propriile dorinţe.

Sugestii pentru conducător. Conducătorul, dacă dă sfaturi, nu va trebui să definească conceptul de *schimbare*, ci participantul

însuşi trebuie să-l definească, cu trăsăturile lui calitative şi cantitative.

Fanteziile şi ideile exprimate sunt manifestări ale nevoilor şi impulsurilor necunoscute : explicarea îi va ajuta să le accepte şi să-şi conştientizeze interdicţiile.

Fanteziile, tocmai datorită conţinuturilor speciale, nu trebuie să fie niciodată obiectul evaluării morale sau judecăţilor critice, pe timpul discuţiei, nici din partea conducătorului şi nici din partea participanţilor.

Experienţa va putea fi cu atât mai semnificativă cu cât este adaptată la un grup de participanţi de vârste apropiate.

Jocuri pentru dezvoltarea percepţiei şi creativităţii

32. Pete

Massimo Crescimbene

Obiectivul : stimularea creativităţii cu un stimul vizual, iniţierea în activitatea de grup
Gradul de dificultate : scăzut
Faza grupului : iniţială
Vârsta : de la 10 ani la adult

Mărimea grupului : de la 8 la 20 de participanţi
Durata : aproximativ o oră
Locul desfăşurării : o cameră destul de mare, cu scaune
Materialele : foi de hârtie şi stilouri

Desfăşurare. Conducătorul distribuie participanţilor câte o foaie de hârtie şi un stilou. Pe foaia de hârtie este reprezentată o pată de cerneală (vezi figurile 1-2). Conducătorul cere fiecăruia să scrie o scurtă istorioară plecând de la pata de cerneală. Se poate sugera să orienteze foaia în diverse poziţii, pentru a stimula imaginaţia. 10-15 minute în general sunt suficiente pentru a scrie o istorioară. Având mai mult timp la dispoziţie, se poate cere să se scrie mai multe istorioare. Conducătorul, după ce s-a asigurat că toţi au avut timpul necesar de lucru, invită un membru din grup să citească textul făcut. După lectură, conducătorul va stimula grupul să-şi exprime verbal impresiile şi trăirile avute la ascultarea textului. Se continuă deci să se citească şi să se comenteze celelalte texte.

Variante. Petele-stimul pot fi create chiar de către grup. Sunt diferite modalităţi de a produce pete. Psihologul elveţian Hermann

Rorschach a realizat pete simetrice pliind o foaie de hârtie şi turnând cerneală în porţiunea îndoită. Un alt sistem de creare a petelor consta în a sufla cu un pai pe foaia unde s-a vărsat în prealabil cerneală. Cu copiii este distractivă crearea petelor folosind mâinile (cu pumnul, cu palma, cu dosul palmei etc.). După ce s-au obţinut petele, invitaţi participanţii să le schimbe între ei şi relaxaţi-vă cu jocul descris mai sus.

Sugestii pentru conducător. Evitaţi furnizarea de informaţii personale asupra stimulului vizual propus. Dacă în faza de scriere remarcaţi o persoană care întâmpină dificultăţi, nu interveniţi direct, ci adresându-vă grupului, invitându-l să dea frâu liber imaginaţiei, să se abţină de la judecarea propriilor idei şi să scrie ceva chiar dacă nu sunt satisfăcuţi de ceea ce scriu ; amintiţi, de asemenea, că nu este vorba despre un exerciţiu de stil, ci de un joc pentru stimularea creativităţii.

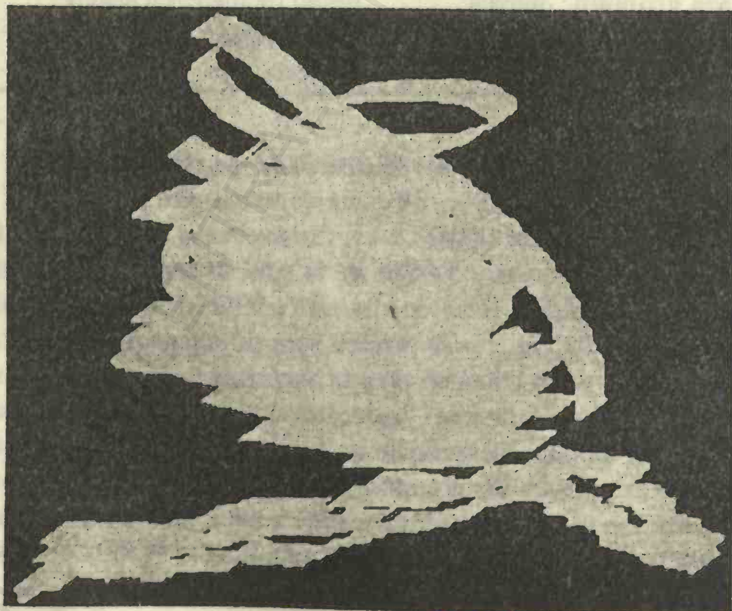


Figura 1



Figura 2

33. Delfinul curios

Massimo Crescimbene

Obiectivul: stimularea imaginaţiei şi creativităţii în scriere. Facilitarea cunoaşterii de sine şi a celorlalţi
Gradul de dificultate: scăzut
Faza grupului: iniţială
Vârsta: de la 10 ani la adult

Mărimea grupului: 8-20 de participanţi
Durata: aproximativ o oră
Locul desfăşurării: o cameră suficient de mare, cu scaune
Materialele: hârtie şi stilou

Desfăşurare. Conducătorul îl invită pe fiecare participant să-şi îndrepte atenţia către propria persoană şi să-şi asculte starea de spirit din acest moment bine definit (aici şi acum). După o scurtă pauză, cere să-şi exprime fiecare starea sufletească printr-un singur cuvânt (trist, vesel, neliniştit, curios etc.). Dacă vreunul se află în dificultate, conducătorul intervine pentru a-l ajuta să găsească cuvântul care defineşte cel mai bine starea lui de spirit. Conducătorul notează alături de numele fiecăruia cuvântul ales. Pe rând, îl invită pe fiecare să se gândească la un animal care poate să reprezinte starea de spirit aleasă. Adică, dacă un participant a răspuns la prima întrebare „curios", la a doua întrebare va putea răspunde „delfin", pentru că el crede că delfinul este animalul cel mai potrivit în reprezentarea curiozităţii. Conducătorul notează deci alături de fiecare stare de spirit animalul ales

pentru reprezentarea stării şi cere fiecăruia să scrie o istorioară cu titlul : „Lupul anxios", „Tigrul înfometat", „Peştele trist", „Delfinul curios"...

În ultima parte a jocului fiecare va citi grupului istorioara despre un animal cu o anumită stare sufletească.

Sugestii pentru conducător. Conducătorul trebuie să ajute participanţii mai ales la prima alegere, pentru că poate nu este uşor să exprimi printr-un singur cuvânt starea de spirit a momentului.

34. Ziua norului

Massimo Crescimbene

Obiectivul: stimularea imaginaţiei şi creativităţii în scriere. Facilitarea cunoaşterii de sine şi a celorlalţi	**Mărimea grupului**: 8-20 de participanţi
Gradul de dificultate: scăzut	**Durata**: aproximativ o oră
Faza grupului: iniţială	**Locul desfăşurării**: o cameră suficient de mare, cu scaune
Vârsta: de la 10 ani la adult	**Materialele**: hârtie şi stilou

Desfăşurare. Conducătorul invită fiecare persoană să-şi aleagă norul preferat dintre cei reprezentaţi în figura 3. Cere fiecăruia să-şi imagineze un nume pentru norul ales şi să scrie o povestire cu titlul: „Ziua... (numele norului)". După ce a acordat timpul necesar scrierii, circa 15 minute, se trece la citirea povestirilor în grup.

Sugestii pentru conducător. Norul reprezintă un „obiect" prin care ne putem exprima pe noi înşine, fanteziile noastre, problemele noastre, planurile noastre încă necunoscute. Sarcina conducătorului este aceea de a-i face pe participanţi să reflecteze la ceea ce au exprimat în scrierile lor.

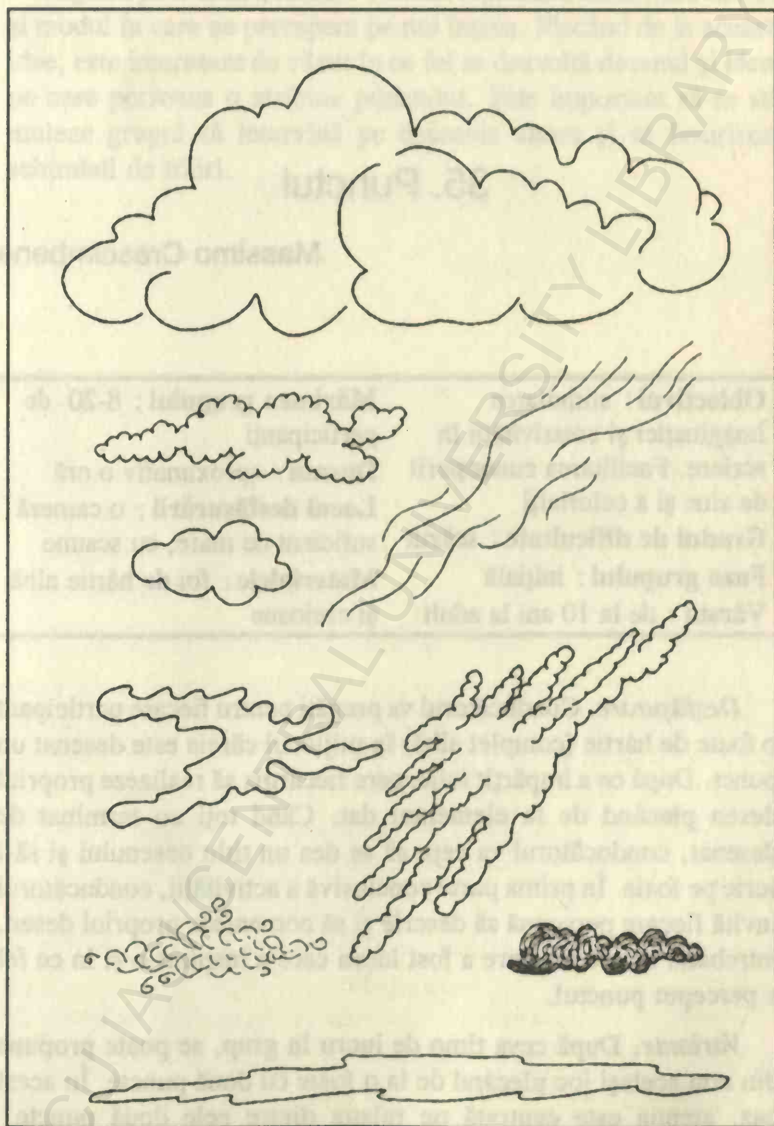


Figura 3

35. Punctul

Massimo Crescimbene

Obiectivul : stimularea imaginației și creativității în scriere. Facilitarea cunoașterii de sine și a celorlalți	**Mărimea grupului** : 8-20 de participanți
Gradul de dificultate : scăzut	**Durata** : aproximativ o oră
Faza grupului : inițială	**Locul desfășurării** : o cameră suficient de mare, cu scaune
Vârsta : de la 10 ani la adult	**Materialele** : foi de hârtie albă și creioane

Desfășurare. Conducătorul va pregăti pentru fiecare participant o foaie de hârtie (complet albă) în mijlocul căreia este desenat un punct. După ce a împărțit foile, cere fiecăruia să realizeze propriul desen plecând de la elementul dat. Când toți au terminat de desenat, conducătorul va cere să se dea un titlu desenului și să-l scrie pe foaie. În prima parte conclusivă a activității, conducătorul invită fiecare persoană să descrie și să comenteze propriul desen, întrebând în special care a fost ideea care a inspirat-o și în ce fel a perceput punctul.

Variante. După ceva timp de lucru în grup, se poate propune din nou același joc plecând de la o foaie cu două puncte. În acest caz, atenția este centrată pe relația dintre cele două puncte : punctul fiind considerat un simbol al identității, cele două puncte reprezentând relația care există între o persoană și alta.

Sugestii pentru conducător. Punctul reprezintă identitatea noastră şi modul în care ne percepem pe noi înşine. Plecând de la această idee, este interesant de văzut în ce fel se dezvoltă desenul şi ideea pe care persoana o atribuie punctului. Este important să se stimuleze grupul să intervină pe desenele altora şi să favorizeze schimbul de trăiri.

36. Numele meu

Massimo Crescimbene

Obiectivul: stimularea imaginaţiei şi creativităţii în scriere. Facilitarea cunoaşterii de sine şi a celorlalţi
Gradul de dificultate: scăzut
Faza grupului: iniţial
Vârsta: de la 10 ani la adult

Mărimea grupului: 8-20 de participanţi
Durata: aproximativ o oră
Locul desfăşurării: o cameră suficient de mare, cu scaune
Materialele: foi de hârtie albă şi creioane

Desfăşurare. Conducătorul le cere participanţilor să-şi scrie numele şi prenumele, pe verticală, pe partea stângă a foii, lăsând spaţiu între litere de unul sau două rânduri. Plecând de la fiecare literă, invită să se scrie un cuvânt sau o propoziţie folosind litera din propriul nume ca iniţială. Rezultatul va fi o descriere a fiecărei persoane obţinută din propriul nume şi prenume.

Variante. În locul literelor numelui şi prenumelui se pot folosi literele alfabetului de la A la Z, dând ca titlu propriul nume sau orice altceva.

Sugestii pentru conducător. Jocul este recomandat în special la primele întâlniri de grup, pentru descrierea propriei persoane şi pentru prezentarea celorlalţi.

37. Amar şi dulce

Massimo Crescimbene

Obiectivul: stimularea imaginaţiei şi creativităţii în scriere. Facilitarea cunoaşterii de sine şi a celorlalţi **Gradul de dificultate**: mediu **Faza grupului**: intermediară **Vârsta**: de la 10 ani la adult	**Mărimea grupului**: 8-20 de participanţi **Durata**: aproximativ o oră **Locul desfăşurării**: o cameră suficient de mare, cu scaune **Materialele**: alimente amare şi dulci

Desfăşurare. Conducătorul îi invită pe participanţi să închidă ochii şi să se relaxeze. Propune degustarea unui aliment amar (cafea, ierburi, lichior amar), iar după o scurtă pauză, degustarea unui aliment dulce (zahăr, lapte, bomboane). După ce a acordat grupului timpul necesar pentru gustarea celor două alimente, conducătorul cere să se exprime verbal emoţiile, asocierile şi fanteziile legate de cei doi stimuli, amar şi dulce.

Variante. Aceeaşi experienţă poate fi făcută folosindu-se alimente cu gust acru, sărat, iute sau cu gusturi amestecate, acru-dulce, dulce-amărui etc.

Sugestii pentru conducător. Senzaţiile şi emoţiile produse de stimulii gustativi conduc la trăiri foarte îndepărtate, legate de perioada de alăptare şi, în general, la raportul cu alimentul. Această experienţă poate fi foarte puternică şi este deci recomandabil să se propună unui grup deja experimentat („avansat").

38. Prepoziţii şi adverbe

Massimo Crescimbene

Obiectivul: stimularea imaginaţiei şi creativităţii în scriere. Facilitarea exprimării eului
Gradul de dificultate: scăzut
Faza grupului: iniţială
Vârsta: de la 10 ani la adult
Mărimea grupului: 8-20 de participanţi
Durata: aproximativ o oră
Locul desfăşurării: o cameră suficient de mare, cu scaune
Materialele: foi de hârtie albă şi creioane

Desfăşurare. Conducătorul va pregăti pe o foaie o listă de prepoziţii şi adverbe, pe care le decupează în formă de fâşii (de exemplu, fiecare, când, unde, de ce, pentru, sus, jos, de la, din, întotdeauna, niciodată, înăuntru, în afară, totuşi, adesea, în, cu, prin, acolo, aici etc.). Îi invită pe participanţi să-şi aleagă o fâşie şi să scrie o istorioară plecând de la prepoziţia sau adverbul ales.

Variante. Acelaşi joc poate fi făcut cu două cuvinte-stimul sau cu două titluri decupate din ziare şi reviste.

Sugestii pentru conducător. Experienţă recomandată în prima fază a grupului. Este interesant de notat cum, plecând de la un simplu cuvânt-stimul, se pot produce texte foarte semnificative.

39. Camera mirosului

Massimo Crescimbene

Obiectivul : stimularea creativității plecând de la un stimul olfactiv, introducerea în activitatea de grup
Gradul de dificultate : mediu
Faza grupului : intermediară
Vârsta : de la 10 ani la adult

Mărimea grupului : 8-20 de participanți
Durata : aproximativ o oră
Locul desfășurării : o cameră suficient de mare, cu scaune
Materialele : parfumuri și arome

Desfășurare. Jocul se desfășoară în două etape. Prima este încălzirea și pregătirea jocului pe care grupul îi va face în a doua etapă. Conducătorul îi invită pe participanți să se relaxeze și să închidă ochii, dacă doresc. După o scurtă pauză, se adresează grupului spunând : „Astăzi vom vizita casa percepției. Mergeți pe stradă și o casă vă atrage atenția. Este casa celor cinci simțuri. Intrați și începeți să o explorați. Chiar în acest moment vă aflați în fața unei uși ; deasupra ușii este imaginea unui nas : este camera mirosului. Deschideți ușa și intrați. Camera este plină de mirosuri. Încercați să mirosiți și să simțiți aromele care sunt înăuntru (pauză). Alegeți mirosul care vi se pare cel mai plăcut (pauză). Luați mirosul și purtați-l cu voi în jurul camerei, pe hainele voastre, pe corpul vostru (pauză). Acum ați ajuns în momentul în care părăsiți camera. Lăsați mirosul vostru preferat

şi ieşiţi pe uşă. Vă veţi întoarce din nou să vizitaţi casa percepţiei (pauză). Încetişor, deschideţi ochii şi întindeţi-vă". Conducătorul le cere participanţilor să-şi exprime verbal experienţa avută la vizita în camera mirosului. Ce miros au ales? Cum era? Ce senzaţii au avut la perceperea mirosului pe hainele şi pe corpul lor?

În partea a doua a jocului conducătorul va propune un stimul olfactiv, prezentându-l într-o cutie sau într-un săculeţ (netransparent), în aşa fel încât să individualizeze numai canalul olfactiv. Stimulul nu trebuie să fie uşor de recunoscut, motiv pentru care se recomandă arome ce nu se folosesc zi de zi sau parfumuri necunoscute. După ce a acordat fiecăruia timpul necesar pentru a se concentra asupra stimulului olfactiv, conducătorul invită grupul să-şi exprime verbal imaginile şi trăirile date de mirosul respectiv.

Sugestii pentru conducător. Stimulii olfactivi pot evoca trăiri foarte profunde; împreună cu gustul şi simţul tactil, este simţul cel mai vechi din punct de vedere ontogenetic. De aceea este important ca grupul să fie unit şi să fi avut deja experienţe de lucru în grup.

40. Călătoria mea cu...

Massimo Crescimbene

Obiectivul: stimularea imaginaţiei şi creativităţii în scriere. Facilitarea comunicării şi raporturilor interpersonale în cadrul grupului.
Gradul de dificultate: scăzut
Faza grupului: intermediară

Vârsta: de la 10 ani la adult
Mărimea grupului: 8-20 de participanţi
Durata: aproximativ o oră
Locul desfăşurării: o cameră suficient de mare, cu scaune
Materialele: hârtie şi stilou

Desfăşurare. Conducătorul cere fiecărui participant să-şi închipuie că pleacă într-o călătorie imaginară, spre orice destinaţie, localizată într-o epocă trecută, prezentă sau viitoare. Cere în plus să se ia cu sine un coleg de călătorie ales dintre persoanele din grup. Conducătorul invită pe fiecare să scrie o povestire intitulată: „Călătoria mea cu...", cu recomandarea ca personajelor din călătorie să li se dea nume imaginare. După ce a acordat grupului timpul necesar pentru a scrie povestirea (10-15 minute), se trece la lectura povestirilor. După citirea propriei povestiri, fiecare participant va trebui să spună ce persoană din grup şi-a ales ca însoţitor de călătorie şi de ce.

Sugestii pentru conducător. Jocul scoate în evidenţă mai ales problema alegerii şi explică mecanismele acesteia. Pe cine alegem şi de ce? La ce ne aşteptăm şi ce părere avem despre ceilalţi?

Conducătorul va trebui să acorde o atenţie specială acestor aspecte, să susţină persoanele în alegerile lor şi în exprimarea sentimentelor.

41. Inventează o poveste

Massimo Crescimbene

Obiectivul : stimularea creativității. Facilitarea spontaneității și comunicării interpersonale și de grup
Gradul de dificultate : mediu
Faza grupului : intermediară
Vârsta : de la 10 ani la adult
Mărimea grupului : 8-20 de participanți
Durata : aproximativ o oră
Locul desfășurării : o cameră suficient de mare, cu scaune
Materialele : foi de hârtie albă și creioane

Desfășurare. Conducătorul va pregăti una sau mai multe figuri compuse din trei sau patru elemente (obiecte, animale, persoane etc.) asociate între ele la întâmplare (de exemplu, vrăjitor, cufăr, pergament, clepsidră ; cal, pește, pasăre, broască ; tigru, șarpe, liliac, rinocer). Distribuie participanților figurile cu recomandarea să scrie o povestire pe baza lor. Produsele vor fi istorisiri imaginare care vor sintetiza diferite părți ale persoanei : creativă, emotivă, comunicativă.

Variante. Același joc poate fi condus, la grupuri nu prea mari (8-10 persoane), verbal. În acest caz, conducătorul va avea pregătite dinainte foi cu obiecte, animale, persoane etc. și va cere fiecărui component al grupului să înceapă să povestească istorioara plecând de la prima foaie din teanc. După ce a început povestirea, prima persoană va da foile următorului component

care, după ce a descoperit o foaie, continuă povestirea relaţionând elementele. Se continuă în acelaşi mod până la ultima persoană din grup, care are sarcina să găsească un final povestirii.

Sugestii pentru conducător. Jocul este un test foarte bun pentru depistarea stării sufleteşti, a imaginaţiei şi dorinţelor. Conducătorul poate să scoată în evidenţă acest aspect cerând fiecărei persoane să relaţioneze elementele povestirii cu situaţii, întâmplări sau dorinţe actuale. Povestirea este a grupului şi stările sufleteşti, fanteziile şi dorinţele trebuie în mod clar să se refere la grup ca întreg. Acest lucru nu exclude ca animatorul grupului să se concentreze asupra unor pasaje sau elemente ale povestirii care se referă strict personal la un singur participant.

42. Pipăitul

Massimo Crescimbene

Obiectivul: facilitarea cunoașterii de sine și a celorlalți	**Mărimea grupului**: 8-20 de participanți
Gradul de dificultate: mediu	**Durata**: aproximativ o oră
Faza grupului: intermediară	**Locul desfășurării**: o cameră suficient de mare, cu scaune
Vârsta: de la 10 ani la adult	**Materialele**: –

Desfășurare. Conducătorul îi invită pe participanți să se așeze câte doi, unul în fața altuia. Le cere să închidă ochii și să atingă fața celuilalt, alternându-se rolurile de la activ la pasiv. Pe rând, cine are rolul activ va trebui să atingă și să exploreze fața celuilalt (pasiv), căutând să memoreze și să simtă senzațiile și emoțiile produse. După ce s-a făcut schimbul și s-a acordat timp suficient contactului (3-4 minute la rând), conducătorul cere să se scrie emoțiile și trăirile experimentate de fiecare persoană în cele două roluri.

Sugestii pentru conducător. Senzațiile sau emoțiile produse de contactul cu fața sunt foarte puternice. Pielea este organul senzorial cel mai vechi, primul structurat din viața prenatală. Această experiență se recomandă unui grup unit și compact.

cale, după ce a [illegible] (în [illegible]), care [illegible].

Sugestii [illegible]. Jocul este un test [illegible]. Condu- [illegible]

42 Pipăitul

Massimo Crescimbene

Obiectivul : facilitarea cunoașterii de sine și a celuilalt	Mărimea grupului : 8-20 de participanți
Gradul de dificultate : scăzut	Durata : aproximativ o oră
Faza grupului : intermediară	Locul desfășurării : o cameră suficient de mare, cu scaune
Vârsta : de la 10 ani la adulți	Materialele

Desfășurare. Conducătorul îi invită pe participanți să se așeze câte doi, unul în fața altuia. Le cere să închidă ochii și să atingă fața celuilalt, alternându-se rolurile de la activ la pasiv. Pe rând, cine are rolul activ va trebui să atingă și să exploreze fața celuilalt (pasiv), căutând să memoreze și să simtă senzațiile și emoțiile produse. După ce s-a făcut schimbul și s-a acordat timp suficient contactului (3-4 minute la rând), conducătorul cere să se scrie emoțiile și trăirile experimentate de fiecare persoană în cele două roluri.

Sugestii pentru conducători. Senzațiile sau emoțiile produse de contactul cu fața sunt foarte puternice. Pielea este organul senzorial cel mai vechi, primul structurat din viața prenatală. Această experiență se recomandă unui grup unit și compact.

Jocuri pentru dezvoltarea capacităţii de afirmare

43. Exprimă-te cu ajutorul ochilor

Palmira Sette

Obiectivul: recunoaşterea propriilor capacităţi de a se exprima din punct de vedere emotiv cu ajutorul ochilor şi percepţia stărilor emotive în ochii altora	**Mărimea grupului**: 6-20 de participanţi
Gradul de dificultate: scăzut	**Durata**: 1/2-1 oră, în funcţie de numărul participanţilor
Faza grupului: iniţială	**Locul desfăşurării**: o cameră suficient de mare
Vârsta: de la 12 ani la adult	**Materialele**: creioane, foi de hârtie şi un şerveţel

Desfăşurare. Înainte de a începe jocul, participanţii vor aşeza scaunele în semicerc.

Conducătorul împarte fiecărui participant câte două foi de hârtie şi un creion, îi invită să scrie pe prima foaie câteva stări emoţionale pozitive sau negative (furie, bucurie...) şi, după ce li s-a acordat timp suficient, li se cere să dea foile înapoi.

În acest moment, conducătorul invită un voluntar să înceapă jocul, să se aşeze în spaţiul rămas liber din semicerc şi să exprime cu ochii, acoperindu-şi restul feţei cu un şerveţel (care va fi dat fiecăruia când îi vine rândul), una dintre stările emoţionale scrise de el şi care i-a fost semnalată de către conducător: ceilalţi componenţi nu trebuie să ştie despre ce emoţie este vorba.

După ce participantul a reprezentat numai cu ochii emoţia, restul grupului va trebui să noteze pe a doua foaie ce tip de emoţie crede că a semnalat din privire.

După ce fiecare a efectuat reprezentarea, conducătorul îi va invita pe toţi să citească emoţiile pe care le-au desprins din privirile celorlalţi. În acest mod se poate evalua atât capacitatea individuală de exprimare cu ajutorul ochilor, cât şi capacitatea de recunoaştere în ochii altuia a unei emoţii.

La sfârşitul activităţii, conducătorul va întreba fiecare participant ce a simţit la efectuarea exerciţiului, ce dificultăţi a întâlnit şi cum va folosi, în viaţa de toate zilele, privirea, dacă întâlneşte dificultăţi în a se exprima de faţă cu anumite persoane sau în situaţii deosebite.

Variante. Acest joc poate avea mai multe variante privitoare la anumite părţi ale corpului, de exemplu, faţa. După ce a distribuit foi fiecăruia, conducătorul va invita pe rând participanţii să-şi exprime, cu ajutorul mimicii faciale şi expresiei oculare, starea emotivă scrisă în prealabil. Va urma o discuţie colegială asemănătoare primului joc.

Sugestii pentru conducător. Acest joc se poate propune la prima întâlnire, pentru a se observa confruntarea cu propriile capacităţi de exprimare începând de la partea cea mai simplă a interacţiunii cu ceilalţi şi apoi prin abordarea treptată a subiectelor din ce în ce mai complexe. Este important ca animatorul grupului să observe dacă nivelul de dificultate individuală s-a manifestat mai mult în depistarea stării emoţionale a celuilalt sau în exprimarea propriei stări.

În plus, trebuie să sublinieze importanţa contactului ocular pentru că prin acesta noi primim şi furnizăm una dintre primele informaţii exteriorului.

44. Stări sufleteşti exprimate cu ajutorul corpului

Clorinda Cantarini

Obiectivul : transmiterea mesajelor prin comunicarea nonverbală	**Mărimea grupului** : 6-20 de participanţi
Gradul de dificultate : scăzut	**Durata** : 1/2-1 oră, în funcţie de numărul participanţilor
Faza grupului : iniţială	**Locul desfăşurării** : o cameră mare
Vârsta : de la 12 ani la adult	**Materialele** : –

Desfăşurare. Participanţii trebuie să aşeze scaunele în semicerc. Înainte de a începe jocul, conducătorul explică importanţa folosirii corpului ca mijloc de comunicare şi să se evite discrepanţele sau ambiguitatea în transmiterea mesajelor. În acest moment, prezintă fiecărui participant o situaţie specifică dintre cele de mai jos, prin care se poate învăţa exprimarea identităţii propriei persoane :

- atragerea atenţiei ;
- comunicarea oboselii ;
- manifestarea afecţiunii ;
- exprimarea furiei ;
- comunicarea nerăbdării ;
- exprimarea şireteniei.

Pe rând, fiecărui participant i se va cere să exprime o anumită nevoie prin folosirea în întregime a corpului, inclusiv mimica facială şi contactul ochilor ; restul grupului va trebui să recunoască ceea ce s-a intenţionat să se exprime şi să noteze eventualele discrepanţe în comunicarea nonverbală. Fiecare membru, la sfârşitul jocului, va exprima în mod verbal ceea ce a simţit la efectuarea exerciţiului.

În cazul în care cineva manifestă dificultăţi în îndeplinirea sarcinii, conducătorul va putea cere altuia din grup să-l înlocuiască. Persoana care are dificultăţi va observa acest comportament şi apoi va încerca să-l repete.

Variante. a) La sfârşitul jocului, conducătorul va putea deschide o discuţie în care fiecare este liber să descrie cum se exprimă de obicei cu tot corpul şi ce discrepanţe ştie el însuşi să recunoască când manifestă anumite sentimente în împrejurări precise.

b) După ce a distribuit foi fiecăruia, conducătorul poate să propună să se scrie pe prima pagină numele şi starea emoţională cea mai relevantă din zilele precedente şi pe rând să o reprezinte cu ajutorul corpului, aşa cum crede că este mai bine.

La sfârşit, fiecare participant va prezenta celorlalţi emoţia reprezentată ; grupul o va compara cu ceea ce a dedus şi a scris în timpul reprezentării.

Sugestii pentru conducător. Conducătorul va trebui să sublinieze importanţa corpului în comunicare şi cât de mult este subevaluat acest aspect.

Conducătorul va trebui fie atent şi să încurajeze orice comportament adecvat, orice pas mic făcut de participanţi, evitând respingerea comportamentelor inadecvate.

45. Recunoaşterea emoţiilor momentului

Palmira Sette

Obiectivul : învăţarea intrării în contact cu propriile stări emoţionale	**Mărimea grupului** : 6-20 de participanţi
Gradul de dificultate : mediu	**Durata** : 1/2-1 oră, în funcţie de numărul participanţilor
Faza grupului : intermediară	**Locul desfăşurării** : o cameră semiobscură, ferită de zgomote
Vârsta : de la 12 ani la adult	**Materialele** : –

Desfăşurare. După ce şi-au aşezat scaunele în cerc, participanţii sunt invitaţi să pună deoparte tot ceea ce i-ar putea împiedica să se relaxeze (curele, ceasuri, pantofi etc.).

Conducătorul le sugerează să se aşeze şi să adopte o poziţie relaxată. Îi invită apoi să aplece capul înainte, să ţină picioarele foarte relaxate şi să-şi sprijine antebraţele şi mâinile pe picioare ; îi sfătuieşte să închidă ochii.

În acest moment, conducătorul începe să vorbească : „Încearcă să-ţi eliberezi mintea de orice gând, concentrează-ţi atenţia asupra fiecărui muşchi al corpului când se întinde şi se relaxează, vizualizează-ţi fruntea…, muşchii gâtului…, ai spatelui…, încearcă să-i laşi în voie. Relaxează-ţi braţele…, mâinile…, vizualizează-ţi fiecare muşchi al pieptului şi al abdomenului în timp ce se relaxează.

Încearcă să simţi toţi muşchii corpului în deplină relaxare. Respiraţia este regulată, inspiră şi expiră, de fiecare dată când respiri, odată cu aerul iese şi toată tensiunea ta.

Acum încearcă să selectezi din tine tot ceea ce simţi din punct de vedere emoţional, ce tip de emoţie predomină în acest moment, intensitatea ei şi cine sau ce o declanşează".

Conducătorul lasă acum 3 minute la dispoziţie participanţilor pentru a putea contacta propria persoană.

După care îi invită să-şi reia starea de relaxare spunându-le: „Acum începeţi să bateţi darabana cu degetele, mişcaţi-vă picioarele, deschideţi şi închideţi pumnul, scuturaţi braţele de mai multe ori, mişcaţi gambele, respiraţi profund, daţi afară tot aerul şi deschideţi din nou ochii".

În acest moment, conducătorul îi încurajează să exprime verbal ceea ce au simţit, dacă au reuşit să-şi depisteze starea emoţională şi situaţia care a declanşat-o, eventualele dificultăţi întâlnite etc.

Sugestii pentru conducător. Acest joc se poate propune în faza intermediară a grupului.

La început este important ca animatorul grupului să observe cum se aşază participanţii pe scaun pentru a-i ajuta eventual să-şi aleagă poziţii mai bune. Apoi va trebui să noteze capacităţile individuale de relaxare.

La sfârşitul jocului este important să se evidenţieze dificultăţile în recunoaşterea propriilor stări emoţionale, să poarte o conversaţie prin care participanţii să-şi poată conştientiza mai bine dificultăţile întâlnite.

46. Recunoaşte cum te exprimi în ansamblu

Clorinda Cantarini

Obiectivul : recunoaşterea propriilor modalităţi de comunicare prin mimica facială, expresia ochilor, tonul vocii, atitudinea corporală	**Mărimea grupului** : 6-20 de participanţi
Gradul de dificultate : mediu	**Durata** : 1/2-1 oră, în funcţie de numărul participanţilor
Faza grupului : intermediară	**Locul desfăşurării** : o cameră suficient de mare
Vârsta : de la 12 ani la adult	**Materialele** : creioane, foi de hârtie

Desfăşurare. Participanţii trebuie să aşeze scaunele în semicerc.

Conducătorul va împărţi fiecărui participant o foaie de hârtie şi un creion, îi lasă să aleagă cine începe şi fiecare, pe rând, va trebui să se aşeze în spaţiul liber din semicerc. În acest moment, conducătorul va indica, în particular din când în când, o emoţie care va trebui să fie exprimată într-o conversaţie obişnuită sau absurdă (de pildă, să vorbească despre propriul ceas de mână cu furie, să vorbească despre canapeaua de acasă cu tristeţe, să vorbească despre o şurubelniţă cu bucurie...). Înainte de a începe jocul, va fi necesar să se precizeze să nu se dea atenţie conţinutului a ceea ce se va spune, ci la modalităţile expresive.

În timp ce fiecare participant își prezintă sceneta, restul grupului va nota pe o foaie de hârtie ce tip de emoție a fost exprimată relevând eventualele discrepanțe între atitudinea corporală, tonul vocii, mimica facială, expresia ochilor. La sfârșitul fiecărui exercițiu va expune senzațiile resimțite în timpul jocului.

La sfârșitul reprezentărilor, grupul va citi ceea ce a recunoscut la nivel emoțional și eventualele discrepanțe constatate între comunicarea verbală și nonverbală.

Sugestii pentru conducător. Acest joc este util pentru a vedea cum comunicăm și în ce măsură suntem în stare să relevăm discrepanțele între atitudinea corporală, tonul vocii, mimica facială, expresia ochilor.

47. Modalitatea de a-i respecta pe ceilalţi

Palmira Sette

Obiectivul : înţelegerea comportamentului pe care îl adoptăm în raporturile cu ceilalţi
Gradul de dificultate : mediu
Faza grupului : intermediară
Vârsta : de la 12 ani la adult
Mărimea grupului : 6-20 de participanţi
Durata : 1/2-1 oră în funcţie de numărul participanţilor

Locul desfăşurării : o cameră protejată de zgomote, cu lumină semiobscură, participanţii fiind aşezaţi în cerc
Materialele : participanţii trebuie să renunţe la tot ceea ce îi incomodează sau îi împiedică să se relaxeze : curele, ceasuri, pantofi

Desfăşurare. Conducătorul îi va invita pe participanţii aşezaţi în cerc să adopte o poziţie cât mai relaxată, comodă, aplecând capul înainte, lăsând libere braţele pe lângă corp şi să înceapă relaxarea :

„Respiră profund şi dă tot aerul afară. Încearcă să îţi eliberezi mintea de orice gând supărător şi concentrează-ţi atenţia asupra muşchilor corpului pe care, încet, îi relaxezi, vizualizează-ţi fruntea..., muşchii gâtului..., ai spatelui..., încearcă să-i laşi în voie. Relaxează-ţi braţele..., mâinile..., vizualizează-ţi fiecare muşchi al pieptului şi al abdomenului în timp ce se relaxează.

Încearcă să simţi toţi muşchii corpului în deplină relaxare. Respiraţia este regulată, inspiră şi expiră, de fiecare dată când respiri odată cu aerul iese şi toată tensiunea ta. La fiecare expiraţie repetă cuvântul «calm»".

Acordaţi 3-4 minute pentru relaxare.

Conducătorul continuă: „Acum încearcă să cauţi în memorie o întâlnire cu un prieten, la care ai avut o anumită stare sufletească, încearcă să te observi din exterior vizualizându-ţi atitudinea corpului, expresia feţei, contactul ocular şi distanţa interpusă între tine şi el". După ce s-a lăsat un timp suficient, conducătorul va sugera exerciţii de revenire: „Acum mişcă-ţi picioarele, mâinile, întinde-ţi braţele, respiră profund, deschide ochii".

La sfârşitul jocului, fiecare participant va spune ce tip de situaţie a vizualizat şi ce emoţie a simţit, dificultăţile întâlnite, care era comportamentul său şi dacă ar fi vrut să poată să se exprime într-o altă manieră decât aceea vizualizată.

Variante. Conducătorul va putea sugera o vizualizare a întâlnirii cu un prieten la care participantul a simţit o emoţie opusă celei vizualizate anterior (plăcere-furie, bucurie-tristeţe etc.).

Sugestii pentru conducător. În acest joc putem înţelege cum ne comportăm faţă de ceilalţi.

Este bine ca animatorul grupului să noteze dinainte dificultăţile participanţilor şi să observe dacă sunt probleme de vizualizare în cazul în care s-a utilizat varianta, să-i facă pe participanţi să se exprime verbal dacă a fost mai simplă vizualizarea în situaţia plăcută sau în aceea în care îşi exprimau un sentiment negativ.

48. Modalitatea de a te exprima și de a asculta

Clorinda Cantarini

Obiectivul : dobândirea capacității de recunoaștere a modalității de exprimare a unei probleme și capacității de depistare a problemelor altora	**Vârsta** : de la 12 ani la adult
Gradul de dificultate : mediu	**Mărimea grupului** : 6-20 de participanți
Faza grupului : intermediară	**Durata** : 1/2-1 oră, în funcție de numărul participanților
	Locul desfășurării : o cameră suficient de mare
	Materialele : –

Desfășurare. Participanții sunt invitați să se așeze în cerc.

Conducătorul îi va ruga pe participanți să se gândească la o problemă despre care simt nevoia să vorbească; imediat după aceea sunt invitați să-și aleagă un partener și să se așeze alături de el.

Pe rând, unul din membrii perechii va începe să-și expună propria problemă celuilalt, care va trebui să răspundă spontan; conducătorul va schimba rolurile, iar cine a expus problema acum ascultă problema celuilalt.

După ce toate perechile au terminat, fiecare spune cum s-a simțit când a povestit și când a fost ascultat și cât de mult a reușit să îl asculte pe celălalt. În plus, dacă s-a simțit mai bine când a

ascultat decât atunci când a povestit. La sfârşitul fiecărei prezentări, publicul va putea face aprecieri privitoare la ceea ce a observat din când în când.

Sugestii pentru conducător. Acest joc este necesar pentru verificarea capacităţilor fiecăruia de a intra în sintonie cu celălalt, şi a adevăratelor disponibilităţi de a juca rolul în relaţie cu celălalt.

Conducătorul îi va ajuta să observe dacă au fost dificultăţi în exprimarea unui lucru despre sine sau în depistarea şi discutarea problemei altuia.

49. Ceea ce îţi doreşti cu adevărat

Palmira Sette

Obiectivul : distincţia între ceea ce „vrei" şi ceea ce „trebuie" să faci	**Mărimea grupului** : 6-20 de participanţi
Gradul de dificultate : mediu	**Durata** : 1/2-1 oră, în funcţie de numărul participanţilor
Faza grupului : intermediară	**Locul desfăşurării** : o cameră suficient de mare
Vârsta : de la 12 ani la adult	**Materialele** : –

Desfăşurare. Conducătorul îi invită pe participanţi aşezaţi în cerc să se gândească la o situaţie în care de obicei se simt obligaţi să acţioneze într-un anumit fel.

După ce a lăsat timp suficient de gândire şi de reamintire a unei experienţe referitoare la cerinţa adresată, se începe jocul.

Pe rând, fiecare, folosind verbul „trebuie", va exprima ceea ce a gândit. La sfârşitul acestei prime etape, fiecare participant va spune ceea ce a simţit la rostirea frazei cu verbul „trebuie".

Pe rând, conducătorul îi va invita pe participanţi să înlocuiască expresia „trebuie" cu „vreau". Începe astfel a doua etapă, în care fiecare, pe rând, va spune ceea ce a spus anterior, dar într-o altă formă. La sfârşit, conducătorul îi va invita din nou pe fiecare să spună ceea ce a simţit. La sfârşitul jocului, fiecare participant va trebui să încerce să vadă diferenţa între cele două modalităţi expresive şi în care dintre ele s-a simţit mai spontan şi mai liber.

Variante. Conducătorul poate să propună o temă generală de conversaţie (de exemplu, Bosnia, SIDA etc.), pentru a evalua posibilele dificultăţi în exprimare chiar asupra temelor care nu sunt personale ; se poate folosi în acest fel şi varianta cu casetofonul pentru a reasculta, după ce jocul s-a terminat, argumentările expuse. Conducătorul va propune celui care doreşte să-şi schimbe declaraţia să repete jocul.

Sugestii pentru conducător. Acest joc ajută la înţelegerea felului în care ne simţim uneori când suntem obligaţi să facem anumite lucruri fără a avea chef şi să înţelegem că adeseori a face aceste lucruri are o motivaţie externă – de exemplu, din partea unei persoane importante sau din cauza unor stereotipuri sociale. Deci este recomandabil să li se ceară participanţilor să recunoască acel „trebuie” ca pe ceva propriu sau să-şi amintească faptul că şi l-au interiorizat ; acest lucru este util pentru înţelegerea disconfortului resimţit de subiect.

50. Transformarea negaţiei în afirmaţie

Clorinda Cantarini

Obiectivul : recunoaşterea sentimentului care se poate ascunde în spatele unei expresii non-afirmative	**Mărimea grupului** : 6-20 de participanţi
Gradul de dificultate : mediu	**Durata** : 1/2-1 oră, în funcţie de numărul participanţilor
Faza grupului : terminală	**Locul desfăşurării** : o cameră suficient de mare
Vârsta : de la 12 ani la adult	**Materialele** : –

Desfăşurare. Participanţii se aşază în cerc. Conducătorul îi invită să se gândească la un sentiment pe care îl simt sau pe care l-au simţit în interiorul grupului sau în afara acestuia şi pe care să-l exprime cu o formulă de tipul „Eu nu sunt...".

Se dă semnalul de începere a jocului, lăsând la alegerea participanţilor stabilirea persoanei care începe jocul şi invitând pe fiecare să exprime ceea ce a gândit.

Apoi, conducătorul îi va invita pe participanţi să exprime acelaşi lucru în variantă afirmativă, invitându-i aşadar să renunţe la negaţie. Din nou, pe rând, fiecare va repeta propria aserţiune modificată : „Eu sunt...".

La sfârşitul jocului, fiecare va trebui să exprime verbal ceea ce a simţit în timpul celor două modalităţi şi pe care dintre ele o consideră mai potrivită pentru sine.

Variante. Dacă vreun participant are anumite dificultăţi de a se exprima faţă de unele persoane sau în situaţii deosebite, conducătorul poate recurge la simulări în care, după ce participantul a ales din interiorul grupului un partener care să poată reda situaţia care îl pune în dificultate, va repeta jocul simulând realitatea.

Sugestii pentru conducător. Acest joc serveşte la a înţelege cum, uneori, o expresie care începe cu „Eu nu sunt..." ascunde disconfortul pe care îl generează expresia afirmativă. La terminarea jocului, conducătorul poate invita participanţii să recunoască modalitatea pe care o folosesc cel mai frecvent pentru a-şi exprima sentimentele în viaţa de zi cu zi, în care circumstanţe sau cu care persoane se exprimă mai degrabă într-un fel decât în altul.

51. Exprimă-te în situaţii de disconfort

Palmira Sette

Obiectivul: exprimarea a ceea ce gândim şi simţim pentru persoanele importante pentru noi
Gradul de dificultate: ridicat
Faza grupului: terminală
Vârsta: de la 12 ani la adult
Mărimea grupului: 6-20 de participanţi
Durata: 1/2-1 oră, în funcţie de numărul participanţilor
Locul desfăşurării: o cameră suficient de mare
Materialele: –

Desfăşurare. După ce li s-a spus participanţilor să aşeze scaunele în cerc, conducătorul îl invită pe fiecare în parte să se gândească la o situaţie din prezentul sau din trecutul său în care ar fi vrut să-şi exprime sentimentele sau părerile legate de o anumită persoană (sau mai multe persoane) şi nu a reuşit să o facă.

În acest moment, fiecare membru îşi alege din grup un partener care poate să reprezinte persoana cerută de el. Odată formate perechile, pe rând, fiecare va putea să se aşeze în faţa persoanei alese şi va trebui să exprime ceea ce gândeşte şi ce simte. La sfârşit, fiecare va trebui să spună cum s-a simţit în situaţia în care îi comunică celuilalt ceea ce gândea şi simţea şi dacă el crede că a reuşit să facă acest lucru.

Grupul va trebui să aprecieze cât de mult a reuşit fiecare membru să se exprime coerent prin comunicarea verbală şi non-verbală.

Sugestii pentru conducător. Acest joc poate fi foarte obositor, pentru că înfruntă dificultăţile emoţionale ale subiectului : totuşi este bine ca jocul să fie propus către sfârşitul întâlnirilor. Va trebui să se specifice grupului să nu facă diverse comentarii pe parcursul interpretărilor. Dacă, eventual, conducătorul va remarca faptul că cineva întâmpină dificultăţi, va propune unui alt membru să facă pe modelul şi să interpreteze partea celuilalt ; scena va fi repetată de mai multe ori, până ce participantul respectiv se va simţi mulţumit şi, dacă doreşte, va putea repeta scena.

52. Participă la o conversaţie

Clorinda Cantarini

Obiectivul : deprinderea capacităţii de a participa la o conversaţie deja începută	**Mărimea grupului** : 6-20 de participanţi
Gradul de dificultate : ridicat	**Durata** : 1/2-1 oră, în funcţie de numărul participanţilor
Faza grupului : terminală	**Locul desfăşurării** : o cameră suficient de mare
Vârsta : de la 12 ani la adult	**Materialele** : –

Desfăşurare. Participanţii se aşază în cerc. Conducătorul comunică grupului modalitatea de desfăşurare a jocului : pe rând, fiecare trebuie să iasă din cameră, în timp ce ceilalţi încep o conversaţie pe o temă care îi interesează.

În acest moment, oricine doreşte poate începe discuţia, iese primul participant, conducătorul cere restului grupului să strângă cercul şi să simuleze situaţia în care o persoană necunoscută va intra în grup şi va continua discuţia ; când discuţia începe să se însufleţească, conducătorul îi cere participantului care a ieşit să intre şi îl invită să găsească o modalitate de a intra în grup alegându-şi locul în spaţiu, simulând faptul că trebuie să intervină într-o situaţie în care sunt două persoane care nu se cunosc.

Se acordă timp suficient pentru fiecare.

La sfârşitul jocului, conducătorul va întreba componentul care a intrat ultimul cum s-a simţit când era în afara camerei, cu ce

dificultăţi s-a confruntat când a intervenit în conversaţie ; iar pe restul participanţilor îi va întreba ce au simţit când au trebuit să accepte un nou element în interiorul grupului.

Variante. Acest joc poate fi foarte stresant dacă subiectul care trebuie să intervină într-o conversaţie este o figură absolut necunoscută grupului. Totuşi, se poate încerca să se repete de mai multe ori jocul, propunându-se diverse roluri, plecând de la cele mai puţin stresante până la cele mai stresante – de exemplu, să se înceapă cu un rol de prieten care, de câtva timp, a fost plecat în străinătate.

Sugestii pentru conducător. Acest joc este important pentru identificarea modalităţilor sau limitelor cu care se confruntă alţii în situaţii necontrolabile.

Conducătorul va trebui să observe dificultăţile fiecărui participant care intervine în conversaţie, acei membri ai grupului care opun rezistenţă, cei care, dimpotrivă, se arată binevoitori în a-l primi pe noul venit.

Dacă un anumit participant va întâmpina anumite dificultăţi în intervenţie, va putea să repete jocul până când se va declara satisfăcut.

53. Blocarea „invaziei celuilalt”

Palmira Sette

Obiectivul : deprinderea de a distinge şi bloca „invazia celuilalt”
Gradul de dificultate : ridicat
Faza grupului : terminală
Vârsta : de la 12 ani la adult

Mărimea grupului : 6-20 de participanţi
Durata : 1/2-1 oră, în funcţie de numărul participanţilor
Locul desfăşurării : o cameră suficient de mare
Materialele : –

Desfăşurare. Li se cere participanţilor să aşeze scaunele în formă de cerc ; conducătorul va invita pe fiecare să se gândească la ceva ce ar putea să ceară sau să dorească de la un alt component al grupului, utilizând o modalitate invazivă şi sâcâitoare.

După ce li s-a acordat câteva minute de gândire, fiecare îşi va alege partenerul.

Pe rând, fiecare participant va trebui să-şi asume rolul de persoană sâcâitoare în timp ce celălalt va trebui să găsească o modalitate de stopare a acestei atitudini invazive, şi invers.

După ce toţi au efectuat exerciţiul, conducătorul îl va întreba pe fiecare cum s-a simţit ca persoană sufocantă şi ce a simţit când era „invadat” ; în plus, îl va întreba pe cel care a suportat „invazia” cât de satisfăcut este privitor la modalitatea pusă în practică pentru a-l opri pe celălalt sau dacă ar fi vrut să facă mai mult ori altceva.

La sfârşit va fi o discuţie în grup în timpul căreia fiecare va putea să vorbească despre experienţele şi trăirile personale relative la această temă.

Sugestii pentru conducător. Adesea nu reuşim să înţelegem când cineva ne invadează spaţiul. Acest joc este util pentru a distinge o cerere de o insistenţă şi pentru a învăţa cum să o stopăm.

Conducătorul va observa cine a avut dificultăţi în stoparea celuilalt şi îi va propune, dacă doreşte, să repete scena de mai multe ori, până când se declară mulţumit de comportamentul său.

54. Exprimă-ţi neîncrederea

Clorinda Cantarini

Obiectivul: exprimarea neîncrederii
Gradul de dificultate: ridicat
Faza grupului: terminală
Vârsta: de la 12 ani la adult
Mărimea grupului: 6-20 de participanţi
Durata: 1/2-1 oră, în funcţie de nivelul de dificultate
Locul desfăşurării: o cameră suficient de mare
Materialele: -

Desfăşurare. Participanţii vor trebui să aşeze scaunele în formă de cerc. Conducătorul invită, pe rând, fiecare component al grupului să se învârtă în interiorul cercului, comportându-se extrem de neîncrezător faţă de ceilalţi şi lăsându-i libertatea de a alege persoana faţă de care să manifeste neîncredere; jocul poate fi început de către un voluntar. Subiectul începe să treacă uşor prin faţa fiecărui participant, oprindu-se un moment în faţa fiecăruia, începând să simtă propria neîncredere şi, dacă doreşte, să o exprime verbal astfel: „Nu am încredere în tine pentru că...". Dacă nu, merge înainte.

După ce toţi au efectuat jocul, conducătorul îl va invita pe fiecare să exprime ceea ce a simţit şi dacă şi-a dat seama de reacţiile diferite faţă de diferiţi membri ai grupului sau dacă a observat la unii senzaţii de neîncredere pe care nu le-a putut exprima.

Fiecare participant va trebui să exprime verbal ceea ce a simţit când celălalt şi-a manifestat neîncrederea faţă de persoana sa sau dacă şi-a dat seama de neîncrederea sa chiar dacă aceasta nu a fost manifestată în mod deschis.

Sugestii pentru conducător. Acest joc îi ajută pe subiecţi să exprime în mod deschis senzaţia de neîncredere pe care o pot simţi faţă de un membru al grupului. Aceasta serveşte la clarificarea raporturilor în interiorul grupului şi la faptul de a nu lăsa nimic neterminat. Este important ca participanţii să-şi dea seama că este de preferat să ştie dacă cineva îşi arată neîncrederea faţă de ei, mai ales că poate s-o arate prin comunicarea nonverbală. În plus, dacă animatorul grupului observă unele dificultăţi importante în exprimarea neîncrederii din partea vreunui participant, poate să-l invite să repete jocul cu scopul de a nu se simţi nemulţumit.

55. Reacţia la critici

Palmira Sette

Obiectivul : deprinderea cunoaşterii modalităţii de a reacţiona la critici
Gradul de dificultate : ridicat
Faza grupului : terminală
Vârsta : de la 12 ani la adult
Mărimea grupului : 6-20 de participanţi
Durata : 1/2-1 oră, în funcţie de numărul participanţilor
Locul desfăşurării : o cameră suficient de mare
Materialele : –

Desfăşurare. Conducătorul îi invită pe participanţi să-i observe pe ceilalţi şi să se gândească la un aspect care nu le place la cineva şi simt nevoia să o spună.

Pe rând, fiecare îşi alege un partener, se va aşeza jos în faţa lui şi va începe să-i spună ceea ce simte şi ceea ce gândeşte despre el, iar celălalt va reacţiona cum crede de cuviinţă.

La sfârşit, fiecare va trebui să exprime ceea ce a simţit la comunicarea a tot ceea ce simţea faţă de celălalt, partenerul va trebui să exprime la rândul său ceea ce a simţit când a fost criticat şi dificultăţile de a reacţiona. Ambii vor trebui să încerce să înţeleagă dacă unul dintre ei ar fi vrut să reacţioneze într-un alt fel decât cum a făcut-o. La sfârşitul fiecărei prezentări de cuplu, grupul va putea să-şi exprime propriile trăiri avute referitor la diferitele interacţiuni.

Sugestii pentru conducător. Acest joc îi ajută pe participanţi să-şi dea seama de felul cum primesc criticile. Este bine ca jocul să se repete de fiecare dată când cineva a dovedit mari probleme în felul de a reacţiona. Este necesar să se repete scena de către un membru al grupului care joacă rolul modelului şi apoi să se invite din nou subiectul să repete scena. În acest scop, ar fi necesar ca, la sfârşit, conducătorul să-i invite pe participanţi la o discuţie de grup la care fiecare să poată da exemple de situaţii trăite, prezente sau trecute, în care au primit critici, pentru a verifica dacă reacţia la aceste critici făcute cunoscute în interiorul grupului este una obişnuită.

56. Opune-te puterii

Clorinda Cantarini

Obiectivul : deprinderea de a ne opune ordinelor pe care nu vrem să le acceptăm	**Mărimea grupului** : 6-20 de participanţi
Gradul de dificultate : ridicat	**Durata** : 1/2-1 oră, în funcţie de numărul participanţilor
Faza grupului : terminală	**Locul desfăşurării** : o cameră suficient de mare
Vârsta : de la 12 ani la adult	**Materialele** : –

Desfăşurare. Conducătorul îi invită pe participanţi (aşezaţi în cerc) să se gândească la un ordin pe care ar vrea să-l dea altui membru din grup, apoi îi invită să formeze cupluri.

Pe rând, fiecare va trebui să încerce să-i impună celuilalt ceva la care s-a gândit, iar acesta din urmă va trebui să găsească o modalitate de a i se opune ; la sfârşit se vor schimba rolurile.

Între timp, grupul, pe timpul interpretării cuplurilor, va trebui să observe modalitatea interactivă, să facă în mod succesiv o evaluare a modului de exprimare a fiecărui cuplu.

La sfârşitul jocului, fiecare va trebui să încerce să exprime ceea ce a simţit în postura de a da un ordin şi de a întâlni opoziţia celuilalt, şi cum s-a simţit în postura de a executa ordinul primit ; în plus, va fi o discuţie de grup în care fiecare membru va fi liber să exprime ceea ce a observat şi cum a trăit comportamentul celorlalţi. La sfârşit, fiecare va putea să-şi exprime verbal dificultăţile întâlnite

în viaţa de zi cu zi, în postura de a se opune la ceea ce i se cere sau de a da un ordin.

Sugestii pentru conducător. Acest joc le permite participanţilor să recunoască dificultăţile simţite în a se opune unui ordin primit. De aceea este necesar ca animatorul să noteze cine a avut cele mai mari dificultăţi în a se opune puterii şi îl invită, dacă doreşte, să repete jocul încercând să fie mai hotărât. În cazul în care dificultatea este foarte mare, conducătorul poate solicita ajutorul unui membru al grupului care nu a simţit mari dificultăţi în a juca rolul de model. Acesta va repeta scena, în timp ce celălalt îşi va interpreta propria reacţie. Apoi va repeta el însuşi jocul şi va putea să constate dacă s-a schimbat ceva în reacţia sa.

În acest scop, conducătorul va putea să-i încurajeze prin comunicarea verbală (bine) sau nonverbală (aprobând din cap), chiar şi la cea mai mică ameliorare.

Jocuri pentru dezvoltarea mişcării şi expresiei corporale

57. Respiraţia

Laura Taradel

Obiectivul : conştientizarea activităţii respiratorii	**Durata** : aproximativ o jumătate de oră
Gradul de dificultate : mediu	**Locul desfăşurării** : o cameră sau o sală de gimnastică suficient de mare, în funcţie de numărul participanţilor
Faza grupului : iniţială	
Vârsta : de la adolescenţi la adulţi	
Mărimea grupului : 8-20 de participanţi	**Materialele** : podeaua cu parchet sau acoperită cu mochete ; dacă nu, covoraşe sau paturi

Desfăşurare. Conducătorul îi invită pe participanţi să se aşeze întinşi pe spate şi le sugerează, acelora care consideră aceasta poziţie incomodă sau acuză dureri de coloană, să îndoaie uşor gambele menţinând un contact bun cu podeaua şi sprijinind un genunchi pe altul : în acest fel spatele aderă mai bine la podea şi creează o poziţie comodă pentru cei care suferă de afecţiuni ale coloanei vertebrale. Acum, conducătorul invită persoanele să închidă ochii şi să-şi pună palmele pe abdomen. După puţin timp le sugerează să-şi controleze respiraţia potrivit următoarelor indicaţii :

- să inspire pe nas (trăgând cât mai mult aer posibil) şi să expire pe gură (fără să sufle cu putere aerul, ci lăsându-l să iasă liber) ;

- să îndrepte aerul în jos, deci să-şi umfle abdomenul şi apoi să o lase să se „golească" de aer, simţind aceasta şi cu ajutorul palmelor care se sprijină uşor pe acesta.

După circa zece respiraţii abdominale, conducătorul le va cere participanţilor să-şi aşeze palmele în partea centrală a bustului, mai exact sub coaste, şi continuă cu aceleaşi indicaţii mai sus amintite, specificându-le să simtă respiraţia în această a doua zonă. În fine se trece la respiraţia profundă prin punerea palmelor deasupra pieptului şi sugerându-se ascultarea respiraţiei în această a treia zonă. După încheierea celor trei etape, participanţii sunt invitaţi să relaxeze braţele pe podea şi să respire imaginându-şi că, pe timpul inspiraţiei, dirijează aerul în tot corpul (până la picioare, până la mâini, până la cap) şi să lase să iasă toate tensiunile în timpul expiraţiei. Acum, conducătorul le cere tuturor să deschidă ochii şi, încetişor, să se aşeze. Este important să nu se ridice brusc, pentru a evita ameţelile.

Variante. Dacă are numai 10 minute la dispoziţie, conducătorul poate proceda după cum urmează. Dispune la întâmplare participanţii în sală şi îi invită să se întindă pe spate cu ochii închişi, cu braţele întinse pe lângă corp ; apoi stimulează grupul să respire uşor în această poziţie. Conducătorul îi va face acum să inspire şi să expire cât mai profund posibil, fără să împiedice mişcările spontane ale corpului. După 3-4 minute le va spune să reducă respiraţia la normal şi să-i invite pe toţi, încă întinşi pe podea, să facă mici mişcări de întindere a articulaţiilor şi a spatelui, după care îi va ruga să deschidă încet ochii. Acelaşi exerciţiu poate fi efectuat şi cu participanţii aşezaţi pe jos într-o poziţie aleasă de ei.

Sugestii pentru conducător. Simplitatea acestui exerciţiu, necesar conştientizării de sine şi conştientizării procesului de respiraţie, uşurează declanşarea unor trăiri foarte interesante. Prin observaţia şi analiza modului în care respiră fiecare persoană, se stabileşte raportul cu sine însuşi şi cu exteriorul. Într-adevăr, dacă se compară inspiraţia cu capacitatea de a „lua" din exterior şi de a

se hrăni şi expiraţia cu capacitatea de a „da", oferind ceva din propria persoana exteriorului, putem uşor să descoperim eventualele dezechilibre şi dificultăţi. Astfel, conducătorul îi va putea întreba pe participanţi în ce fel au respirat, dacă au inspirat mai mult timp decât au expirat. Este interesant să observe care dintre cele trei respiraţii efectuate a fost mai uşoară, care a fost mai grea. Dacă în timpul respiraţiei abdominale nu se reuşeşte să se umfle burta în faza de inspiraţie şi, dimpotrivă, se observă o aplatizare a burţii, aceasta este simptomul unei puternice contracţii ale diafragmei, adesea ca urmare a anxietăţii şi a unei dificultăţi a persoanei de a contacta părţile cele mai profunde din sine. Este necesar ca animatorul să sublinieze importanţa unei respiraţii bune şi pentru o bună funcţionare a organelor interne şi a tonusului muscular, sfătuindu-i să efectueze acest exerciţiu şi singuri.

58. Aruncă şi... lasă să cadă

Tiziana Zappi

Obiectivul : favorizarea percepţiei propriei persoane prin greutatea corporală
Gradul de dificultate : scăzut
Faza grupului : iniţială
Vârsta : de la 10 ani la adult
Mărimea grupului : 8-12 participanţi
Durata : 15-20 de minute
Locul desfăşurării : sala de gimnastică sau o sală obişnuită
Materialele : o fâşie de stofă, un băţ sau o baghetă de lemn, dacă este posibil o salteluţă pentru fiecare participant

Desfăşurare. Conducătorul aranjează participanţii aşezaţi pe salteluţe la întâmplare în sală. Ia fâşia de stofă, o aruncă şi o lasă să cadă. Apoi le spune participanţilor să se întindă pe spate pe salteluţe şi îi invită mai întâi să azvârle braţul şi apoi să îl lase să revină jos imitând mişcarea stofei. Apoi, conducătorul ia băţul, îl sprijină cu un capăt de podea şi îi lasă să cadă pentru a arăta cum un obiect greu poate să alunece cu uşurinţă. Apoi invită membrii grupului, care stau întinşi pe jos, să ridice picioarele îndoind genunchii şi la un semnal să le dea drumul la pământ, făcându-i să alunece pe podea precum băţul. În încheiere, se va încerca să se relaxeze braţele în acelaşi timp cu picioarele, după ce conducătorul le va fi cerut să le ridice şi, la un semnal, să le relaxeze concomitent. Apoi îi va face să revină la poziţia iniţială uşor.

La sfârşitul jocului se va organiza o discuţie deschisă cu participanţii despre senzaţiile de a arunca şi de a lăsa să cadă: „Sunt diferenţe?" - „Ce diferenţe?" - „A fost plăcut sau neplăcut?".

Sugestii pentru conducător. Se dau sfaturi pe un ton calm. Se efectuează cel puţin cinci încercări pentru fiecare exerciţiu. Conducătorul poate să-i invite pe cei care au dificultăţi în timpul experienţei, să se oprească, apoi să respire profund şi să continue jocul menţinându-şi respiraţia constantă.

59. Dialogul prin gesturi

Laura Taradel

Obiectivul : stimularea comunicării nonverbale. Facilitarea raporturilor interpersonale
Gradul de dificultate : scăzut
Faza grupului : iniţială
Vârsta : de la 10 ani la adult
Mărimea grupului : 6-20 de participanţi
Durata : aproximativ o jumătate de oră
Locul desfăşurării : o cameră suficient de mare, în funcţie de numărul participanţilor
Materialele : –

Desfăşurare. Conducătorul propune fiecărui participant să-şi aleagă un coleg şi să formeze astfel un cuplu. Fiecare cuplu trebuie să improvizeze un dialog nonverbal, deci să folosească numai gesturi, semne şi mimica facială. Conducătorul va lăsa un timp de lucru de cel puţin 3 minute. La sfârşitul experimentului, fiecare cuplu va putea să verifice verbal dacă mesajele au fost clare sau nu. Este posibil, dacă grupul doreşte, să se repete experienţa schimbând partenerul. La sfârşit, participanţii se reunesc în cerc pentru o discuţie finală.

60. Bate palmele cu mine

Laura Taradel

Obiectivul : stimularea percepţiei de sine şi ascultarea celuilalt. Favorizarea exprimării ritmice **Gradul de dificultate** : scăzut **Faza grupului** : iniţială **Vârsta** : de la 10 ani la adult	**Mărimea grupului** : 6-20 de participanţi **Durata** : aproximativ o oră **Locul desfăşurării** : o cameră suficient de mare, în funcţie de numărul participanţilor/covoraşelor **Materialele** : –

Desfăşurare. Conducătorul îi invită pe participanţi să se aşeze în cerc şi să stea jos. Pe rând, propune unui membru să producă un ritm utilizând bătaia mâinilor (chiar bătând pe podea sau pe picioare) ; acest ritm trebuie să reprezinte propria stare sufletească a momentului şi trebuie să fie repetabilă. Când participantul a prins ritmul său şi este în stare să-l repete de mai multe ori foarte clar, conducătorul cere grupului să intre în aceeaşi cadenţă, încercând să fie la unison. Acelaşi procedeu vor urma şi ceilalţi componenţi ai grupului. La sfârşitul jocului, conducătorul le va cere participanţilor să-şi exprime propria trăire (atât cu privire la persoana sa, cât şi la ceilalţi).

Sugestii pentru conducător. Se pot pune şi alte întrebări pentru a stimula grupul şi pentru ajutarea celor care se confruntă cu

dificultăţi de exprimare şi de intrare în ritm cu celălalt. Exemple : „Ritmul pe care l-ai propus corespunde stării tale sufleteşti ? ", „Cum te-ai simţit când grupul a participat în totalitate la starea ta de spirit ? ", „Ce senzaţie a avut grupul ascultând ritmul acelei persoane ? ", „La ce vă face să vă gândiţi faptul că nu aţi reuşit să prindeţi ritmul ? ".

61. Gestica

Laura Taradel

Obiectivul : stimularea percepţiei tactile şi comunicării nonverbale. Facilitarea raporturilor interpersonale **Gradul de dificultate** : scăzut **Faza grupului** : iniţială **Vârsta** : de la 10 ani la adult	**Mărimea grupului** : 6-20 de participanţi **Durata** : aproximativ o jumătate de oră **Locul desfăşurării** : o cameră suficient de mare, în funcţie de numărul participanţilor **Materialele** : şerveţele pentru acoperirea ochilor

Desfăşurare. Conducătorul reuneşte grupul în formă de cerc şi îi invită pe participanţi să-şi îndrepte atenţia asupra codurilor obişnuite în comunicarea nonverbală (de exemplu, salutul cu mâna, a spune da prin mişcarea capului, a întreba „cât costă" cu ajutorul degetului indicator sau a degetului mare etc.). Astfel, fiecare este stimulat să facă o listă cu cele mai multe gesturi şi semnale pe care şi le aminteşte. În acest moment, conducătorul va da ca exemplu gestul care se face în momentul în care cineva se prezintă altcuiva : strângere de mână. Obiectivul este acela de a sensibiliza percepţia tactilă şi înţelegerea modalităţii prin care un simplu gest furnizează elemente formării unei idei asupra personalităţii sau asupra intenţiei persoanei contactate. În acest scop,

conducătorul împarte participanţii în două subgrupuri : componenţii unui subgrup se vor lega la ochi, în timp ce ceilalţi se apropie pentru a le strânge mâna într-o linişte absolută şi încercând să se comporte exact aşa cum s-ar comporta într-o situaţie reală. După ce participanţii au strâns măcar o mână, conducătorul va lua de pe ochi şerveţelele şi apoi îl va întreba pe fiecare ce impresie a primit la strângerea mâinii şi să definească cu ajutorul unui adjectiv persoana contactată, care va putea în acel moment să dezvăluie şi să spună dacă se recunoaşte sau nu în definiţia colegului.

După ce s-a terminat această etapă, se repetă experienţa, participanţii celui de-al doilea subgrup punându-şi şerveţelele la ochi.

Sugestii pentru conducător. Dacă va considera necesar, conducătorul poate să amplifice discuţia finală propunând tema contactului, concentrându-şi atenţia asupra nevoilor şi temerilor pe care aceasta le suscită.

62. Urmează-ţi şeful

Tiziana Zappi

Obiectivul : favorizarea agilităţii şi stimularea percepţiei de sine şi a celorlalţi
Gradul de dificultate : mediu
Faza grupului : iniţială
Vârsta : de la 10 ani la adult
Mărimea grupului : 8-15 participanţi
Durata : 10-15 minute
Locul desfăşurării : sala de gimnastică, o sală obişnuită sau grădina
Materialele : –

Desfăşurare. Conducătorul numeşte pe unul dintre participanţi „şeful grupului" şi toţi trebuie să-l imite în tot ceea ce face. La fiecare semnal al conducătorului (de exemplu, bătăi din palme), şeful va trebui să alterneze nişte mişcări (să ţopăie, să galopeze, să alerge, să meargă etc.) şi participanţii vor încerca să-i imite cât mai bine mişcările, ritmul şi direcţia. Se continuă imitând mişcările capului, chiar urmărindu-l îndeaproape, dar fără a intra în contact. Este necesar să li se amintească participanţilor că jocul este realizabil dacă fiecare încearcă să-şi deschidă propriul câmp vizual şi să se arate dispus să accepte ritmul „celuilalt" şi să facă să devină propriul său ritm. Dintr-odată, conducătorul va pronunţa numele altui participant, care va fi la rândul său şef şi pe care grupul va trebui să-l urmeze încercând să reacţioneze prompt la schimbarea de situaţie (sau să urmeze un nou jucător). În plus,

este important să se atragă atenţia asupra conceptului de *imitare perfectă*, încercând astfel să fim rapizi în schimbarea diferitelor situaţii şi menţinându-se armonia cu grupul. Jocul se consideră încheiat când conducătorul va fi numit „şef" patru sau mai multe persoane alese la întâmplare din grup, în funcţie de timpul avut la dispoziţie. La sfârşit, participanţii se vor aşeza în cerc şi vor începe o dezbatere pentru a verifica dacă au existat dificultăţi în imitarea mişcărilor şi a ritmului persoanei numite ca „şef".

Sugestii pentru conducător. Se recomandă conducătorului să aştepte 2-3 minute înainte de a numi un alt „şef", în aşa fel încât grupul să reuşească să se sincronizeze cu ritmul fiecărui lider propus.

63. Corpul şi muzica

Laura Taradel

Obiectivul: favorizarea expresiei ritmice. Stimularea creativităţii în mişcare şi simţul apartenenţei la grup **Gradul de dificultate**: mediu **Faza grupului**: iniţială **Vârsta**: de la 10 ani la adult **Mărimea grupului**: 6-20 de participanţi	**Durata**: aproximativ o jumătate de oră **Locul desfăşurării**: sala de gimnastică sau o cameră suficient de mare pentru mişcări libere **Materialele**: casetofon şi mai multe genuri de muzică (vals, rock, muzică clasică, ritmuri africane etc.)

Desfăşurare. Conducătorul îi invită pe participanţi să ocupe spaţiul şi să inventeze un dans în care unicul obiectiv să fie acela de a fi în ritmul muzicii. Conducătorul avertizează grupul că, pe parcursul improvizaţiei, adesea va varia genul de muzică şi fiecare va trebui să se adapteze la noul ritm cât mai repede posibil. După ce a explicat totul, conducătorul va da drumul la casetofon, propunând cel puţin cinci piese muzicale diferite, care pot dura în jur de 2-3 minute fiecare. După ce s-a încheiat improvizaţia, conducătorul reuneşte grupul în cerc şi le cere participanţilor să exprime observaţiile personale despre experienţa trăită.

Sugestii pentru conducător. În situaţia când conducătorul observă pe cineva care este complet în afara ritmului, poate să intervină dansând cu el pentru a-i transmite simţul ritmului. Dacă se doreşte îndrumarea grupului către o descărcare de energie, este bine să se folosească ritmuri africane, deoarece creează legături puternice cu pământul şi, în mod ritmic, duc la o importantă descărcare sau reîncărcare energetică. Poate fi interesant să-i întrebaţi pe participanţi cu ce fel de muzică s-au simţit mai bine sau mai rău, încercându-se stabilirea unor legături cu personalitatea şi modalităţile de comportament ale fiecăruia.

64. Stăpânii locului

Tiziana Zappi

Obiectivul: favorizarea conştientizării spaţiului personal şi a spaţiului comun
Gradul de dificultate: scăzut
Faza grupului: iniţială
Vârsta: de la 10 ani la adult
Mărimea grupului: 8-15 participanţi
Durata: 5-15 minute
Locul desfăşurării: sala de gimnastică, o sală obişnuită sau grădina
Materialele: pentru varianta (a), casetofon şi muzică variată

Desfăşurare. Conducătorul le va cere participanţilor să se aşeze la întâmplare în sală, la o distanţă cât mai mare unul de altul, aşa încât să nu se încurce reciproc în mişcările pe care le vor avea de efectuat. La semnalul stabilit, fiecare, ferm pe poziţie, va încerca să întindă braţele, picioarele, tot corpul, ţinând să acapareze tot spaţiul pe care doreşte să-l ocupe. Este foarte important de specificat faptul că acest tip de exerciţiu este facilitat de o respiraţie cât mai uşoară şi constantă şi de executarea cât mai relaxată a mişcărilor. Conducătorul va explica faptul că spaţiul personal al fiecăruia este ca un balon de săpun care îl înconjoară şi nu poate să se lovească de al altcuiva. La început, jocul se va desfăşura fără fond muzical, pentru a-i permite fiecăruia să-şi urmeze propriul ritm interior (de exemplu, unii se vor mişca încet, alţii mai repede, alţii într-un ritm moderat etc.).

Variante. a) Acelaşi joc se poate desfăşura prin încercarea de a se executa mişcări în ritmul muzicii propuse.

b) Invitarea participanţilor să alerge în sală încercând să-şi mişte corpul în toate direcţiile, evitându-se ciocnirile cu ceilalţi.

Sugestii pentru conducător. Conducătorul va fi cel care va indica ce parte a corpului trebuie mişcată şi ce mişcări trebuie să execute cei care se află în dificultate.

65. Jocul de-a baba oarba

Tiziana Zappi

Obiectivul : favorizarea coordonării prin stabilirea diferențelor dreapta-stânga fără orientare vizuală
Gradul de dificultate : scăzut
Faza grupului : inițială
Vârsta : de la 10 ani la adult
Mărimea grupului : 8-15 participanți

Durata : 5-10 minute
Locul desfăşurării : o cameră suficient de mare sau o sală de gimnastică
Materialele : o fâşie de stofă şi o brăţară din perluţe de plastic pentru fiecare participant

Desfăşurare. Conducătorul îi invită pe participanţi să se aşeze la întâmplare în sală. Apoi îi leagă la ochi pe jucători şi pune fiecăruia brăţara la mâna dreaptă sau stângă (pentru stângaci), pentru a-i simţi greutatea. Pe rând, participanţii înaintează târându-se pe jos, prima dată urmându-şi ritmul interior, apoi pe baza indicaţiilor : „Braţul drept, piciorul stâng ; braţul stâng, piciorul drept (modalitate încrucişată)". Jocul continuă până când toţi reuşesc să se mişte ritmic pe baza comenzilor.

La sfârşit, conducătorul va dispune participanţii în cerc şi fiecare dintre ei va comunica grupului experienţa trăită.

Variantă. Se poate introduce comanda: „Braţul şi piciorul drept se mişcă simultan" (modalitate laterală). Se poate face şi alternarea celor două modalităţi.

Sugestii pentru conducător. Acest joc este util în special pentru subiecţii cu dificultăţi de lateralizare. Scopul legării la ochi este acela de a elimina orientarea vizuală, accentuând astfel orientarea kinestezică şi tactilă. Pentru cei cu dificultăţi, se poate propune să se efectueze jocul fără a fi legat la ochi, dar cu ochii închişi, să se întindă pe spate, jos, iar când conducătorul va da comenzile (de exemplu, „braţul drept, braţul stâng", „piciorul drept" etc.), aceştia vor trebui să ridice braţul şi piciorul respectiv, pentru a-l readuce la poziţia iniţială uşor, fără să facă mişcări ale corpului în spaţiu.

66. Statuile

Tiziana Zappi

Obiectivul : promovarea echilibrului static şi dinamic, agilitatea, conştientizarea spaţiului personal şi comun
Gradul de dificultate : scăzut
Faza grupului : iniţială
Vârsta : de la 10 ani la adult
Mărimea grupului : 8-15 participanţi
Durata : 10-15 minute
Locul desfăşurării : o cameră suficient de mare, sala de gimnastică sau grădina
Materialele : cuburi, taburete, băncuţe

Desfăşurare. Conducătorul va aşeza participanţii la întâmplare şi la semnalul stabilit (de exemplu, când bate din palme) îi invită să alerge prin sală fără să se lovească sau să se atingă. Este important să ceară fiecăruia să-şi deschidă cât mai mult câmpul vizual, fără a fi disponibili să împartă spaţiul comun în care se mişcă întregul grup. Când conducătorul bate din palme, fiecare se opreşte imediat în locul din sală unde se află şi îşi alege o poziţie, încercând să rămână nemişcat ca o statuie, dar nu înţepenit ca marmura. Când toţi şi-au ales poziţia unei statui, conducătorul numără în gând până la zece şi dă din nou semnalul participanţilor să reînceapă să alerge şi vor trebui să reprezinte alte statui după ce conducătorul a dat semnalul sonor. Jocul se consideră încheiat când se vor fi făcut cel puţin patru feluri diferite de statui.

Variante. a) Acelaşi joc, cu deosebirea că statuile pot să aibă ca bază de sprijin nu numai podeaua, ci şi cuburile, taburetele, băncuţele.

b) Câte doi. Un component al cuplului adoptă poziţii pe care colegul trebuie să le imite. Se inversează rolurile.

Sugestii pentru conducător. Se recomandă să se invite participanţii să-şi menţină respiraţia constantă fără să se forţeze să şi-o oprească pentru a uşura corpul în cele două poziţii diferite: alergarea şi poziţia nemişcată, favorizând astfel, o bună stare psihofizică.

67. Stabilitatea

Emanuela Canton

Obiectivul : căutarea şi menţinerea propriei stabilităţi **Gradul de dificultate** : scăzut **Faza grupului** : intermediară **Vârsta** : adulţi **Mărimea grupului** : 6-15 participanţi	**Durata** : circa 10 minute, în funcţie de experienţa fiecăruia ; se poate juca în doi **Locul desfăşurării** : o cameră mare, pe cât posibil goală, sau o sală de gimnastică sau aulă **Materialele** : –

Desfăşurare. Conducătorul propune fiecăruia să adopte o poziţie cât mai stabilă : picioarele îndoite, dar relaxate, depărtate, spatele şi gâtul relaxat şi, mai ales, bazinul uşor înainte. Se va obţine astfel o bună „înfigere" în podea.

După ce s-a experimentat de mai multe ori această poziţie, conducătorul îi invită pe participanţi să se mişte în spaţiu şi să rămână apoi în poziţia efectuată înainte când va dori fiecare.

Exerciţiul se va repeta de mai multe ori.

Apoi li se va propune participanţilor să formeze cupluri în care un partener trebuie să „reziste pe poziţie", în timp ce celălalt, împingându-l cu bazinul, va încerca să-i ia locul şi să-l facă să-şi piardă echilibrul. Va urma schimbul de roluri.

La sfârşitul jocului, conducătorul va propune o discuţie asupra emoţiilor trăite la interpretarea celor două roluri.

Sugestii pentru conducător. Conducătorul va trebui să observe cu atenţie în ce fel reacţionează fiecare când este împins de celălalt şi dacă reuşeşte să-şi menţină echilibrul. Jocul scoate în evidenţă capacitatea personală de afirmare.

68. Titirezul

Tiziana Zappi

Obiectivul : promovarea echilibrului static şi dinamic, descoperirea mişcării controlate a corpului, deci dezvoltarea capacităţilor ritmice
Gradul de dificultate : mediu
Faza grupului : iniţială
Vârsta : de la 10 ani la adult

Mărimea grupului : 6-15 participanţi
Durata : 10 minute
Locul desfăşurării : o cameră suficient de mare sau o sală de gimnastică
Materialele : –

Desfăşurare. Jocul este împărţit în trei momente :

I. Conducătorul îi aşază pe participanţi la întâmplare în sală, invitându-i să se rotească, imitând mişcarea controlată a unui titirez, păstrându-şi echilibrul (timp de aproximativ 30 de secunde).
II. La semnalul conducătorului (de exemplu, când bate din palme), toţi rămân nemişcaţi circa un minut.
III. Când conducătorul va spune „sus", participanţii trebuie să sară şi să revină la poziţia dorită pentru a rămâne nemişcaţi (aproximativ 1-2 minute).

Trebuia să se amintească faptul că imobilitatea nu corespunde înţepenirii corpului, nici opririi respiraţiei, ci se referă la adoptarea unei poziţii respirând normal şi „simţind" toate contactele

pe care corpul le poate avea cu solul. La un nou semnal sonor, participanţii se ridică uşor pentru a-şi relua poziţia „în picioare la loc" şi să înceapă să se rotească în sens invers. Conducătorul îi va invita pe participanţi să-şi schimbe poziţia corpului de fiecare dată când, reluat jocul, vor trebui să revină pe sol pentru a rămâne nemişcaţi. Se repetă experienţa de cel puţin patru ori.

Sugestii pentru conducător. Se recomandă să se sublinieze că rotirea trebuie să fie lentă. Conducătorul le poate spune celor care nu se descurcă să se oprească atunci când cred ei, şi nu neapărat la semnal.

69. E rândul tău

Tiziana Zappi

Obiectivul : favorizarea relaxării, percepţia de sine. Dezvoltarea imaginii corporale
Gradul de dificultate : scăzut
Faza grupului : intermediară
Vârsta : de la 10 ani la adult
Mărimea grupului : 8-15 participanţi
Durata : 10-15 minute
Locul desfăşurării : o cameră suficient de mare sau o sală de gimnastică
Materialele : bastonaşe de plastic sau de lemn cu un tampon de vată la capăt

Desfăşurare. Conducătorul va aşeza participanţii câte doi : un partener este jos, întins pe spate, şi celălalt îngenunchează lângă el, ţinând bastonaşul. Înainte de a începe jocul în adevăratul sens al cuvântului, conducătorul stimulează fiecare participant să respire constant, încercând să nu-şi piardă ritmul respiratoriu şi să şi-l menţină uşor şi constant pe timpul jocului, pentru că acesta este un element care contribuie la relaxarea şi la „primirea celuilalt". Apoi, în timp ce numeşte diverse puncte ale corpului (de exemplu, genunchi, păr, nas, picior), îl invită pe cel care stă în genunchi să atingă uşor, cu bastonaşul, părţile corpului ale celui întins jos, pe măsură ce sunt numite. După 5-8 minute se vor schimba rolurile. La sfârşit se pot aşeza în cerc, pentru a deschide o discuţie asupra senzaţiilor trăite în cele două roluri diferite.

Variante. Se poate propune, pentru acelaşi joc, schimbarea poziţiei din întins pe spate în întins pe burtă.

Sugestii pentru conducător. Se recomandă conducătorului să folosească intervale de timp neregulate pentru a indica partea corpului care trebuie atinsă, în aşa fel încât cel întins la pământ să nu-şi dea seama unde va fi atins cu bastonaşul şi să fie astfel uşurată relaxarea generală. În cazul în care vreunui participant îi este frică sau se fereşte de bastonaş, conducătorul îl invită să se relaxeze şi să respire (cu ochii închişi sau deschişi), în timp ce grupul va continua jocul.

70. Orbul şi ghidul

Laura Taradel

Obiectivul : favorizarea contactului şi încrederii în celălalt. Stimularea percepţiei tactile în explorarea spaţiului **Gradul de dificultate** : mediu **Faza grupului** : intermediară **Vârsta** : de la 10 ani la adult **Mărimea grupului** : 6-20 de participanţi	**Durata** : 1/2-1 oră, în funcţie de numărul participanţilor **Locul desfăşurării** : o cameră suficient de mare, în funcţie de numărul participanţilor **Materialele** : batiste pentru legat la ochi

Desfăşurare. Conducătorul va aşeza participanţii câte doi. Una dintre cele două persoane este legată la ochi, în timp ce cealaltă trebuie să o conducă de mână fără să vorbească. Cel care este ghid are două sarcini : prima este aceea de a transmite siguranţă colegului legat la ochi şi să-l protejeze, a doua este aceea de a-l conduce făcând o interesantă explorare a spaţiului înconjurător, făcându-l să atingă diferite suprafeţe şi materiale sau sugerându-i prin contact schimbarea direcţiei, să se aşeze, să se grăbească sau nu etc. Cel care are rolul de „orb" trebuie să încerce să aibă încredere în ghidul său şi să-şi mărească sensibilitatea tactilă, auditivă şi olfactivă. Jocul poate dura de la 5 până la 15 minute, după care conducătorul va sugera să se schimbe rolurile şi să

repete experienţa. La sfârşitul jocului, grupul se reuneşte în cerc pentru un schimb de impresii asupra trăirilor avute.

Sugestii pentru conducător. Acest joc scoate în evidenţă capacitatea de încredere în altcineva (în rolul de „orb") şi aceea de a-şi asuma responsabilităţi (în rolul de „ghid"). Se poate sugera o reflecţie pe această temă în cadrul discuţiei finale.

71. Leagănul

Emanuela Canton

Obiectivul : favorizarea relaxării corporale şi încrederii în ceilalţi **Gradul de dificultate** : mediu **Faza grupului** : intermediară **Vârsta** : de la 7 ani la adult **Mărimea grupului** : 6-16 participanţi	**Durata** : circa o jumătate de oră **Locul desfăşurării** : o cameră suficient de mare sau o sală de gimnastică **Materialele** : stofă groasă sau cearşaf rezistent. Muzică înregistrată

Desfăşurare. Conducătorul va avea în vedere ca toţi participanţii să se aşeze în jurul cearşafului pe care este întins un coleg de-al lor, complet relaxat. Participanţii, după ce au prins de o bucată de stofă, o ridică puţin şi, încet-încet, vor începe să-l legene pe participantul întins. Participanţii vor avea voie să fredoneze încetişor cântece de leagăn sau conducătorul poate pune o muzică relaxantă în surdină. După câteva minute, participanţii îşi vor aşeza încetişor colegul jos, fiind atenţi în special la cap. Fiecare dintre membrii grupului, dacă vrea, este liber să experimenteze jocul şi să-i facă pe ceilalţi să-l legene.

Pe timpul desfăşurării jocului, conducătorul trebuie să le reamintească tuturor să fie atenţi la propria respiraţie. Este important să-i

atenţioneze pe cei care nu stau într-o poziţie comodă : în general, picioarele relaxate, iar spatele nu trebuie supus la efort excesiv.

Sugestii pentru conducător. „Leagănul" este cel mai bun joc care poate fi propus celui ce are nevoie să simtă apropierea afectivă a grupului. Se poate purta o discuţie finală.

72. Activ-pasiv

Laura Taradel

Obiectivul : favorizarea relaxării, percepției de sine. Favorizarea contactului și încrederii în celălalt **Gradul de dificultate** : ridicat **Faza grupului** : intermediară **Vârsta** : de la 10 ani la adult **Mărimea grupului** : 6-20 de participanți	**Durata** : cel puțin o jumătate de oră, în funcție de numărul participanților **Locul desfășurării** : o cameră suficient de mare sau o sală de gimnastică, în funcție de numărul participanților **Materialele** : casetofon. Podea din lemn sau acoperită cu mochetă (variantă : covorașe sau paturi)

Desfășurare. Conducătorul va așeza participanții în cerc. Pentru o mai bună înțelegere a jocului din partea grupului, conducătorul se așază în mijlocul cercului cu scopul de a da un exemplu practic pentru ceea ce urmează să se efectueze. Astfel, conducătorul invită un membru să se așeze jos lângă el și îi spune să închidă ochii și să se relaxeze cât mai bine. Cel de jos are rolul pasiv, în timp ce conducătorul își asumă un rol activ și trebuie să ridice și să mute corpul celuilalt. Felul mișcării și ritmului folosit este la alegerea persoanei „active", care va alege mișcările pe care le consideră el cele mai potrivite, pe baza creativității și modului în

care percepe starea mai mult sau mai puţin relaxată a colegului său. După ce s-a terminat demonstraţia practică, conducătorul îi invită pe participanţi să se grupeze câte doi şi să încerce pentru prima dată această experienţă. Evident, rolurile se vor schimba apoi la fiecare cuplu. Este recomandabil să se folosească o muzică în surdină pe timpul experienţei, pentru a se crea o atmosferă relaxată. La sfârşit, grupul se reuneşte pentru un schimb de impresii.

Sugestii pentru conducător. Se poate întâmpla ca unul dintre participanţi să aibă dificultăţi când trebuie să închidă ochiii, în acest caz este bine să fie lăsaţi să stea cu ochii deschişi sau să alterneze cele două etape după cum doreşte. Sunt persoane care în rolul „activ" nu reuşesc să se relaxeze şi tind să-şi controleze din punct de vedere muscular corpul sau să prevină mişcarea; în acest caz, persoana „activă" trebuie să aleagă mişcări foarte lente şi scurte. Conducătorul, în afară de faptul că ascultă exprimarea trăirilor participanţilor, poate să întrebe dacă a fost preferat rolul activ sau cel pasiv şi să sugereze participanţilor să se gândească la eventuala corespondenţă cu propriile modalităţi în raporturile interpersonale.

73. Mişcă-te cu ochii închişi şi... vino cu mine

Tiziana Zappi

Obiectivul: favorizarea conştiinţei corporale şi a creativităţii
Gradul de dificultate: scăzut
Faza grupului: terminal
Vârsta: de la 10 ani la adult
Mărimea grupului: 8-15 participanţi
Durata: 10-15 minute
Locul desfăşurării: o cameră suficient de mare sau o sală de gimnastică
Materialele: un casetofon şi casete cu muzică relaxantă

Desfăşurare. Conducătorul va aşeza participanţii câte doi la întâmplare în sală. Participanţii, unul în faţa celuilalt, la distanţă, la semnal, vor trebui pe rând să se ia de mână cu colegul de cuplu care va închide ochii şi se va lăsa condus. Fiecare cuplu poate să se mişte liber în sală, menţinând întotdeauna contactul cu mâinile. La semnalul conducătorului (de exemplu, bate din palme), cuplurile vor trebui să se mişte în ritmul muzicii, iar după trei minute se inversează rolurile: cine a condus va fi acum condus. La sfârşitul jocului grupul se aşază în cerc şi propune o dezbatere deschisă asupra diverselor roluri experimentate, asupra încrederii şi eventualelor dificultăţi în urmărirea ritmului colegului.

Este bine de amintit participanţilor că acele comenzi de a se mişca în cuplu nu trebuie să fie verbale, ci transmise numai prin

contactul mâinilor. Cel care conduce trebuie să transmită semnale bine definite pentru ca persoana condusă să poată intra în sintonie cu ritmul şi mişcările celuilalt. În schimb, cel care este condus, ajutat de o respiraţie uşoară şi regulată, va trebui să încerce să „aibă încredere” şi să nu se oprească.

Sugestii pentru conducător. Celor care întâmpină dificultăţi li se poate cere să efectueze jocul făcând mişcări pe loc, fără deplasare. Este recomandabil să nu se mărească volumul muzicii.

74. Căderea şi prinderea

Laura Taradel

Obiectivul : stimularea relaţiei cu celălalt şi a încrederii. Aprecierea greutăţii corpului, limitele sale şi posibilităţile de acţiune
Gradul de dificultate : mediu
Faza grupului : intermediară
Vârsta : de la 10 ani la adult
Mărimea grupului : 6-12 participanţi
Durata : circa o oră, în funcţie de numărul participanţilor
Locul desfăşurării : o cameră suficient de mare sau o sală de gimnastică, în funcţie de numărul participanţilor
Materialele : casetofon şi casete cu muzică

Desfăşurare. Conducătorul va aşeza participanţii câte doi; unul are rolul de susţinător, iar celălalt trebuie să se balanseze, lăsându-se să cadă sub greutatea sa, pentru a fi prins de celălalt. Conducătorul trebuie să specifice că persoana care cade nu trebuie să se lase moale de tot, ci doar să se balanseze şi să caute sprijinul şi primirea din partea colegului care îl susţine. Fiecare cuplu experimentează diverse tipuri de căderi şi prinderi, alternând rolurile din când în când. Pe timpul experimentului se poate pune o muzică relaxantă, în surdină. Jocul poate dura circa 10 minute, după care conducătorul cere să se repete experienţa cu un nou partener. La sfârşitul jocului, conducătorul adună participanţii pentru a discuta despre trăirile avute.

Variante. Un participant se preface că se lasă să cadă, iar alţi trei îl susţin sau îl ridică atunci când este posibil acest lucru cu un minim efort. Conducătorul propune această ultimă experienţă numai celor care doresc să o facă, fără să-i oblige pe cei mai fricoşi.

Sugestii pentru conducător. Dacă, eventual, conducătorul observă pe cineva că nu reuşeşte să aibă încredere în colegul său, este recomandabil să rămână să lucreze în cuplu cu aceeaşi persoană până va obţine un minim de încredere. Conducătorul poate de altfel să propună anumite reflecţii prin întrebări specifice: „Aţi reuşit să vă lăsaţi în voie să cădeţi?", „Dacă nu aţi reuşit, credeţi că suferiţi de o lipsă de încredere în celălalt sau în voi înşivă?", „Cum reacţionaţi la contactul fizic cu altă persoană?", „V-aţi simţit siguri pe voi în rolul de susţinător sau o consideraţi o responsabilitate prea mare?", „Această experienţă vă face să vă gândiţi şi la alte situaţii?", „Aţi găsit moduri diferite de cădere sau de prindere sau v-aţi propus să o faceţi în acelaşi mod?".

75. Luptă cu încredere

Tiziana Zappi

Obiectivul : dezvoltarea echilibrului corporal, agilităţii, încrederii şi respectului de sine	**Durata** : 10-15 minute
Gradul de dificultate : mediu	**Locul desfăşurării** : o cameră suficient de mare sau o sală de gimnastică
Faza grupului : intermediară	**Materialele** : sfori pentru delimitarea spaţiului la dispoziţia jucătorilor
Vârsta : de la 10 ani la adult	
Mărimea grupului : 6-15 participanţi	

Desfăşurare. Conducătorul invită participanţii să ocupe spaţiul câte doi şi să-şi delimiteze propriul teren cu o sfoară pusă jos în formă de cerc. Îi aşază apoi unul în faţa celuilalt în interiorul cercului. Apoi le spune să îndoaie piciorul drept (pentru dreptaci şi stângul pentru stângaci), cu braţele încrucişate la piept, în aşa fel încât coatele să fie îndreptate spre înainte şi să se atingă de cele ale colegului de cuplu. La semnalul stabilit se începe „lupta" : astfel, unul dintre componenţi îl împinge cu braţele pe celălalt, încercând să-l facă să-şi piardă echilibrul şi/sau să-l facă să iasă din cercul delimitat de sfoară (fără să se îmbrâncească cu picioarele). Cel care îşi pierde echilibrul trebuie să continue lupta cu un braţ lipit complet de piept (aceasta este penalizarea), iar cu

celălalt în modul descris mai sus. Se reia jocul până ce unul dintre cei doi jucători pierde posibilitatea de a-şi folosi ambele coate.

Variante. Acelaşi joc poate fi efectuat de patru participanţi concomitent într-un spaţiu delimitat de o sfoară, numai că cercul trebuie să fie mai mare. În acelaşi timp, ei trebuie să se apere sau să se lupte cu mai multe persoane în acelaşi timp, dezvoltându-şi astfel capacitatea de apărare şi de atac.

Sugestii pentru conducător. Este necesar ca participanţii să fie atenţi la comenzile conducătorului. Jocul stimulează de fapt exprimarea agresivităţii, care este canalizată şi adaptată la regulile stabilite.

76. Strigătul de război

Laura Taradel

Obiectivul: facilitarea exprimării agresivităţii **Gradul de dificultate**: mediu **Faza grupului**: intermediară **Vârsta**: adolescenţi şi adulţi **Mărimea grupului**: 8-20 de participanţi	**Durata**: circa o jumătate de oră, în funcţie de numărul participanţilor **Locul desfăşurării**: o cameră suficient de mare sau o sală de gimnastică, în funcţie de numărul participanţilor **Materialele**: o saltea

Desfăşurare. După ce a pus salteaua în mijlocul camerei, conducătorul le propune participanţilor să-şi imagineze că sunt ca indienii din America şi trebuie să înfrunte duşmanul. Deci, câte unul pe rând, îi aşază la mică distanţă de saltea şi îi invită să-şi ia un mic avânt pentru a urca şi să ţipe în momentul urcării pe saltea, pentru ca apoi să cadă pe ea. Conducătorul trebuie să specifice că ţipătul poate fi exprimat printr-un sunet sau printr-un cuvânt inventat, dar că, în ambele cazuri, fiecare trebuie să încerce să emită sunetul cât poate de tare. Fiecare participant trebuia să repete experienţa de cel puţin patru ori.

Sugestii pentru conducător. Este posibil ca unii participanţi să întâmpine greutăţi în emiterea sunetului; în acest caz, conducătorul nu trebuie să-i forţeze, ci să-i încurajeze să ia exemplu de la colegi şi să încerce să-i imite.

77. Triburile

Laura Taradel

Obiectivul : facilitarea exprimării agresivităţii. Dezvoltarea simţului de apartenenţă la grup	**Durata** : circa o oră şi jumătate, în funcţie de numărul participanţilor
Gradul de dificultate : ridicat	**Locul desfăşurării** : o cameră suficient de mare sau o sală de gimnastică, în funcţie de numărul participanţilor
Faza grupului : intermediară	
Vârsta : adolescenţi şi adulţi	
Mărimea grupului : 8-20 de participanţi	**Materialele** : bucăţi de stofă colorată

Desfăşurare. Conducătorul împarte grupul pe echipe de 5-6 persoane şi le spune că fiecare echipă este un trib şi că ar trebui să urmeze o serie de indicaţii : 1. fiecare trib trebuie să aibă un nume (de exemplu, „tribul leilor roşii") ; 2. fiecare trib trebuie să aibă un anumit strigăt de luptă (de exemplu, „Urra ! Leul va învinge ! ") ; 3. fiecare trib trebuie să aibă bucăţi de stofă de aceeaşi culoare care să-i diferenţieze de celelalte triburi ; bucăţile (date de către conducător) reprezintă în mod simbolic scalpurile componenţilor tribului, deci fiecare component va purta bucata de stofă legată de curea, de picior sau de mână. După ce s-au pregătit, conducătorul invită două triburi să se aşeze faţă în faţă la o distanţă de circa 5 metri şi îi avertizează că la semnalul său

„înainte ! " triburile aflate în joc trebuie să strige în felul ales dinainte şi să se năpustească pe câmpul de bătălie, unde obiectivul fiecărui component va fi acela de a-şi însuşi „scalpul" duşmanului, fără să lase pe cineva să i-l ia pe al lui. Începând de la comanda „înainte ! ", jocul poate să dureze circa 3 minute ; evident, va câştiga echipa care a adunat mai multe scalpuri şi a pierdut mai puţine. Jocul poate fi repetat de mai multe ori. După ce şi-au tras răsuflarea, participanţii se reunesc şi îşi vor împărtăşi experienţele trăite.

Sugestii pentru conducător. Această experienţă nu are în vedere stimularea competitivităţii, ci, având ca pretext jocul de echipă, oferă fiecăruia posibilitatea să-şi exprime agresivitatea, fără însă a fi distructiv. Dacă animatorul consideră necesar să facă jocul mai puţin agresiv, poate sugera participanţilor să lupte cu o mână la spate. Evident, tema discuţiei va fi agresivitatea, capacitatea de a fi exprimată mai mult sau mai puţin. Este important să se îndrepte atenţia grupului asupra discuţiei fie referitoare la aspectul distructiv, fie la cel constructiv.

78. Grimasa

Laura Taradel

Obiectivul : mişcarea muşchilor feţei. Facilitarea exprimării şi comunicării nonverbale
Gradul de dificultate : scăzut
Faza grupului : terminală
Vârsta : adolescenţi şi adulţi
Mărimea grupului : 8-20 de participanţi
Durata : circa o oră, în funcţie de numărul participanţilor
Locul desfăşurării : o cameră suficient de mare sau o sală de gimnastică, în funcţie de numărul participanţilor
Materialele : o oglindă

Desfăşurare. Acest joc este împărţit în trei etape :

Etapa 1 – conducătorul îi invită pe participanţi să se aşeze comod şi să-şi exploreze cu mâinile faţa, urmărind liniile, mărimea şi încercând un masaj uşor după cum doresc. Această fază, efectuată pentru percepţia tactilă a propriei feţe, poate să dureze circa 10 minute.

Etapa 2 – acum, conducătorul îi invită pe componenţii grupului să formeze cupluri şi să se aşeze unul în faţa celuilalt. Conducătorul le spune să inventeze anumite strâmbături pe care colegul trebuie să le imite cât mai bine posibil. La fiecare trei grimase se schimbă rolurile. Această fază a jocului poate să dureze 15 minute.

Etapa 3 – conducătorul le cere participanţilor să aleagă două grimase dintre cele făcute mai înainte. Odată făcută alegerea, îi

invită pe participanţi să se apropie de oglindă şi să repete cele două grimase privindu-se. Conducătorul trebuie să specifice că trebuie să se treacă de la prima grimasă la a doua şi de la a doua la prima cât mai încet posibil, ca şi cum ar fi o mişcare văzută cu încetinitorul. Muşchii feţei ar trebui să fie mişcaţi cu uşurinţă. Durata exerciţiului în faţa oglinzii trebuie să fie de circa 15 minute. La sfârşit, conducătorul va aduna grupul în cerc pentru a discuta despre trăirile avute.

Sugestii pentru conducător. E posibil ca, pe timpul jocului, unii să se simtă stânjeniţi, iar aspectul ludic al celei de-a doua faze să reuşească să-i inhibe pe cei timizi. Este interesant ca, la dorinţa conducătorului, să se analizeze alegerea ultimelor două grimase din partea participantului şi să se verifice dacă acestea corespund în mod special cu caracterul său ori cu starea sufletească din acea zi.

79. Dacă aş fi apă...

Laura Taradel

Obiectivul : stimularea creativităţii şi exprimării de sine. Favorizarea relaţiilor interpersonale prin limbajul trupului **Gradul de dificultate** : mediu **Faza grupului** : terminală **Vârsta** : de la 10 ani la adult **Mărimea grupului** : 8-20 de participanţi	**Durata** : cam o jumătate de oră **Locul desfăşurării** : o cameră suficient de mare sau o sală de gimnastică, în funcţie de numărul participanţilor **Materialele** : casetofon şi casete cu muzică

Desfăşurare. Conducătorul îi invită pe participanţi să se aşeze jos cât mai comod şi să închidă pentru câteva minute ochii.

Apoi sugerează fiecăruia să-şi imagineze că sunt făcuţi dintr-o materie cum ar fi apa, lemnul, sticla, cauciucul, fierul etc. Fiecare trebuie să găsească materia care corespunde modului în care se percepe şi care să corespundă stării sufleteşti a momentului. După ce a fost făcută alegerea, conducătorul le cere participanţilor să deschidă ochii şi să înceapă să-şi simtă propriul corp exact ea şi cum ar fi compus din acea materie şi să „danseze" în spaţiu. Poate să dureze 5-10 minute şi se poate pune muzică în surdină. Conducătorul poate să încheie jocul după această experienţă sau să propună o a doua etapă în care să facă să se întâlnească – tot

prin mişcări - două persoane deodată ; adică, de pildă, să invite o persoană „foc" să se întâlnească cu o persoană „gheaţă", subliniind că pe timpul exerciţiului o materie se poate transforma în alta după contact. Se impune ca pe timpul efectuării exerciţiului să nu se vorbească.

Pentru a încheia experienţa, conducătorul îi reuneşte pe participanţi pentru un schimb de păreri.

Sugestii pentru conducător. A doua parte a jocului, privitoare la întâlnirea între două persoane este utilă în special în cazul în care dorim să ajutăm pe cineva să iasă din starea în care, prins în durerea şi izolarea sa, a preferat să se închidă alegând să fie ca un iceberg sau o stâncă. Într-adevăr, printr-o atentă observaţie, conducătorul poate să aleagă din grup persoana cea mai potrivită pentru a interacţiona cu persoană blocată sau poate interveni personal.

80. Contactul vizual

Laura Taradel

Obiectivul : stimularea comunicării nonverbale, relaţiei cu ceilalţi, exprimării emoţiilor	**Durata** : cel puţin o oră, în funcţie de numărul participanţilor
Gradul de dificultate : mediu	**Locul desfăşurării** : o cameră suficient de mare sau o sală de gimnastică, în funcţie de numărul participanţilor
Faza grupului : terminală	
Vârsta : adolescenţi şi adulţi	
Mărimea grupului : 6-12 participanţi	**Materialele** : –

Desfăşurare. Acest joc este indicat unui grup aflat într-o etapă terminală, pentru că are drept caracteristică punerea în contact a unei persoane cu nişte sentimente profunde. Conducătorul îi invită pe participanţi să formeze cupluri (sau, dacă consideră necesar, poate să facă el însuşi alegerea cuplurilor). Fiecare se aşază jos în faţa colegului, la o distanţă de circa 2 metri. Mai întâi, conducătorul sugerează ascultarea propriei respiraţii, apoi comunică grupului că jocul trebuie să se desfăşoare în linişte, cu maximă concentrare. Apoi invită pe fiecare să-şi privească propriul coleg, observându-i în special faţa şi expresia feţei, încercând la rândul său să lase să se observe starea lui sufletească. Contactul vizual poate dura cel puţin 3-4 minute, în funcţie de uşurinţa sau dificultatea pe care conducătorul o observă în timpul experienţei. În

acest moment, cine doreşte este invitat să se apropie de celălalt şi, dacă ajunge până la contact fizic, poate să se exprime prin gesturi şi atingeri. La încheierea experimentului, grupul se reuneşte în cerc pentru a-şi împărtăşi trăirile; ia cuvântul fiecare cuplu, pe rând.

Sugestii pentru conducător. Trăirile care urmează acestei experienţe sunt în general foarte puternice şi diferite între ele. Unul dintre motivele pentru care acest exerciţiu inhibă mult persoanele este contactul vizual în sine luat drept canal comunicativ privilegiat mai ales în primul an de viaţă între mamă şi fiu. Într-adevăr, unele persoane vor alege în special aspectul emotiv şi nevoia de contact şi de căldură. Altele s-ar putea simţi stânjenite de impresia de a fi „descoperite" şi vor avea tendinţa de a evita privirea. În plus, se vor putea verifica unele cazuri în care persoanele se simt scrutate şi judecate negativ prin privirea celuilalt, dar, deseori, în spatele acestei frici se ascunde tendinţa unei persoane de a se judeca într-o manieră foarte severă. Deci conducătorul trebuie să fie în mod special atent şi să surprindă cu delicateţe dinamicile pe care experienţa le pune în evidenţă.

81. Suprafaţa pielii

Laura Taradel

Obiectivul : favorizarea percepţiei de sine şi a celorlalţi prin intermediul contactului corporal. Stimularea exprimării afectivităţii şi perceperii plăcerii	**Mărimea grupului** : 8-12 participanţi
Gradul de dificultate : ridicat	**Durata** : circa o jumătate de oră
Faza grupului : terminală	**Locul desfăşurării** : o cameră suficient de mare sau o sală de gimnastică, în funcţie de numărul participanţilor
Vârsta : de la 10 ani la adult	**Materialele** : –

Desfăşurare. Conducătorul invită să se formeze cupluri şi fiecare se aşază pe pământ, cu picioarele încrucişate, în faţa propriului coleg. Pentru cei mai în vârstă se pot folosi scaunele ; important este să fie cât mai apropiaţi de coleg. Conducătorul le explică participanţilor că pe timpul experienţei nu trebuie folosit limbajul verbal, ci trebuie să-şi concentreze atenţia asupra percepţiei pielii şi, în general, asupra propriei sensibilităţi. În plus, pe timpul întregii experienţe, ambii componenţi ai cuplului trebuie să stea cu ochii închişi. Înainte de a începe, conducătorul adaugă că acesta este un joc de percepţie şi comunicare prin contact şi că acest contact va fi limitat la zona mâinilor. În interiorul fiecărui cuplu trebuie să se decidă cine va avea prima dată rolul de

persoană activă (cel care contactează) şi cine rolul pasiv (cel care se lasă atins) ; odată hotărâte rolurile, conducătorul va da startul. Experienţa poate dura între 5 şi 10 minute, după care se vor schimba rolurile.

La sfârşit, conducătorul reuneşte grupul în cerc pentru un schimb de păreri şi pentru o atentă reflecţie asupra temelor care decurg de aici.

Sugestii pentru conducător. Jocul este deosebit de util dacă se doreşte să se lucreze în sfera afectivităţii. Ajută persoanele să-şi „redescopere" propria sensibilitate şi să trăiască plăcerea cu simplitate. Totuşi, se pot verifica reacţii puternice, cum ar fi plânsul, când persoanele contactează, cu această experienţă, tematici dureroase ca lipsa de afecţiune sau nevoi neexprimate vreodată. Din acest motiv, se recomandă o întâlnire finală de grup prin care participanţii îşi pot împărtăşi propriile dificultăţi.

82. În pielea ta

Laura Taradel

Obiectivul : stimularea identificării cu altcineva. Modificarea propriei scheme corporale printr-o mare conştiinţă de sine
Gradul de dificultate : scăzut
Faza grupului : terminală
Vârsta : adolescenţi şi adulţi
Mărimea grupului : 6-12 participanţi

Durata : circa o oră, în funcţie de numărul participanţilor
Locul desfăşurării : o cameră suficient de mare sau o sală de gimnastică, în funcţie de numărul participanţilor
Materialele : hainele participanţilor şi o oglindă

Desfăşurare. Conducătorul îi invită pe participanţi să schimbe propriile haine cu acelea ale altui component care are aceeaşi talie, dar un stil diferit de a se îmbrăca. Se pot schimba hainele chiar şi cu o persoană de sex opus. În afară de haine sau pantofi, este posibil să se schimbe şi pardesiul, pălăria sau bijuteriile, când acestea au importanţă în a determina stilul persoanei. Dacă sunt motive care împiedică schimbarea hainelor (de exemplu, lipsa unor vestiare), conducătorul poate propune să se limiteze schimbul la obiecte, pardesiuri, pantofi etc. Când s-a terminat de efectuat schimbarea, conducătorul îi invită pe participanţi să facă tot ce trebuie pentru a intra în contact cu schimbarea : să se privească în oglindă, să atingă materialul noilor haine, să se

plimbe şi să simtă cum îi modifică mersul noii pantofi, să se mişte pe baza senzaţiilor prilejuite de obiectele diferite de ale sale. Conducătorul lasă să se experimenteze şi să se improvizeze timp de 10 minute. Va urma o discuţie finală, în care conducătorul va întreba pe fiecare cum s-a perceput în hainele altcuiva şi pe proprietarul acelor haine dacă se recunoaşte câtuşi de puţin în impresiile exprimate de către coleg.

Sugestii pentru conducător. Este interesant de observat felul în care travestirea permite modificarea atitudinilor şi posturilor în care persoanele se simt închise. Unele persoane pot găsi posibilitatea de a se exprima într-un mod mai deschis sau spontan, altele descoperă o mare conştientizare a sinelui prin confruntarea şi identificarea cu altul. Chiar dacă aspectul jocului este extrem de distractiv, pot fi atinse aspecte profunde. Deci conducătorul va trebui să fie atent, pe timpul exprimării verbale finale, la participanţii care întâmpină dificultăţi.

83. Schiţa raporturilor

Laura Taradel

Obiectivul : conştientizarea relaţiei care intervine între raporturile afective şi cele spaţiale (aproape-departe şi orientarea corpului în spaţiu)
Gradul de dificultate : mediu
Faza grupului : terminală
Vârsta : de la adolescenţi la adulţi
Mărimea grupului : 6-12 participanţi

Durata : cel puţin o oră şi jumătate, în funcţie de numărul participanţilor
Locul desfăşurării : o cameră suficient de mare sau o sală de gimnastică, în funcţie de numărul participanţilor
Materialele : –

Desfăşurare. Conducătorul invită unul dintre participanţi să realizeze o schiţă a raporturilor din interiorul grupului din punctul său de vedere, situându-se pe el şi pe ceilalţi în spaţiul sălii luând în considerare raporturile care intervin între o persoană şi alta faţă de sine (de exemplu, dacă Luigi este întotdeauna izolat de grup, îl va pune în colţul îndepărtat de ceilalţi. Dacă m-am simţit apropiat de Giuseppe, îl voi aşeza lângă mine etc.). Elementele de care dispune pentru a face acest lucru : sunt toţi componenţii grupului, inclusiv el şi conducătorul ; spaţiul camerei, ţinându-se cont de centru şi periferie, de partea de sus şi partea de jos, de uşi şi ferestre, şi, dacă există, de scaune, mese etc. Apoi, persoana

trebuie să reprezinte reţeaua relaţională a grupului aşa cum o percepe după atâtea experienţe realizate împreună. Conducătorul trebuie să precizeze că este posibil ca unele persoane să fie plasate în reprezentări şi poziţii particulare (jos, pe o masă, chircit, cu braţele ridicate etc.), acolo unde acest lucru este important pentru realizarea schiţei. Când prima persoană şi-a terminat treaba, va expune verbal criteriile şi motivele care au determinat-o să realizeze acea schiţă, după care va asculta eventualele păreri ale colegilor săi. Jocul va continua cu realizarea schiţelor de către ceilalţi participanţi, pe rând.

Sugestii pentru conducător. Acest joc este indicat în mod special în perioada finală a unui curs sau seminar (dar nu la ultima întâlnire), pentru că oferă posibilitatea de a sintetiza experienţa afectiv-relaţională trăită în interiorul grupului.

Dacă în timpul jocului apar trăiri neclare sau conflictuale referitoare la raporturile între componenţii grupului, conducătorul trebuie să-i adune pe participanţi pentru un moment de reflecţie, identificând astfel eventualele „noduri" afectiv-relaţionale.

Bibliografie

Introducere

Anzieu, D., *Il gruppo e l'inconscio*, Borla, Roma, 1989.

Anzieu, D., *Lo psicodramma analitico del bambino e dell'adolescente*, Astrolabio, Roma, 1988.

Benson, J.F., *Gruppi*, Sovera, Roma, 1993.

Boria, G., *Tele. Manuale di psicodramma classico*, Angeli, Milano, 1983.

de Leonardis, P., *Lo scarto del cavallo*, Angeli, Milano, 1994.

Di Maria, F. ; Lo Verso, G. (coord.), *Il piccolo gruppo. Verso una fondazione epistemologica*, Bulzoni, Roma, 1983.

Di Maria, F. ; Lo Verso, G., *La psicodinamica dei gruppi*, Cortina, Milano, 1995.

Moreno, J.L., *Manuale di psicodramma*, Astrolabio, Roma, 1985-1989.

Moreno, J.L., *Principi di sociometria, di psicoterapia di gruppo e sociodramma*, Etas, Milano, 1980.

Rosenfeld, D., *Psicoanalisi e gruppi*, Borla, Roma, 1993.

Schutzenberger, A.A., *Il corpo e il gruppo*, Astrolabio, Roma, 1978.

Schutzenberger, A.A., *Introduzione allo psicodramma e al gioco di ruolo*, Astrolabio, Roma, 1978.

Semi, A.A. (coord.), *Trattato di psicoanalisi*, Cortina, Milano, 1988.

Vopel, K.W., *Manuale per animatori di gruppo*, Elle Di Ci, Leumann (Torino), 1991.

Yablonsky, L., *Psicodramma*, Astrolabio, Roma, 1978.

Yalom, I.D., *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*, Boringhieri, Torino, 1977.

Dezvoltarea comunicării şi conştiinţei de sine

Guerralisi, S., *Il metodo della globalità dei linguaggi*, Borla, Roma, 1987.

Houston, G., *Psicoterapia gestalt*, Red, Como, 1985.

Hutchinson, M.G., *Transformare l'immagine del corpo*, Red, Como, 1989.

Levelon, E., *Psicodramma*, Armando, Roma, 1983.

Luscher, M., *La persona a quattro colori*, Astrolabio, Roma, 1993.

Murdock, M., *L'immaginazione guidata con i bambini e gli adolescenti*, Astrolabio, Roma, 1989.

Rowan, J., *Scoprite le vostre personalità*, Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma, 1995.

Schiffman, M., *Autoterapia gestaltica*, Astrolabio, Roma, 1987.

Schutzenberger, A.A., *Lo psicodramma*, Martinelli, Florenţa, 1972.

Spaltro, E. ; Righi, U., *Giochi psicologici*, Celuc Libri, Milano, 1980.

Vopel, K.W., *Giochi interattivi*, Elle Di Ci, Torino, 1994.

Dezvoltarea percepţiei şi creativităţii

Eco, U. (coord.), *Povero Pinocchio*, Comix, Bologna, 1995.

Manes, S., *Come essere più intelligenti*, Mondadori, Milano, 1987.

Queneau, R., *Segni, cifre e lettere*, Einaudi, Torino, 1981.

Queneau, R., *Esercizi di stile*, Einaudi, Torino, 1981.

Raudsepp, E. ; Hough Jr, G.P., *Giochi per svilluppare la creatività*, Angeli, Milano, 1995.

Rodari, G., *Grammatica della fantasia*, Einaudi, Torino, 1973.

Rodari, G., *Esercizi di fantasia*, Editori Riuniti, Roma, 1981.

Zamponi, E., *I draghi locopei*, Einaudi, Torino, 1986.

Dezvoltarea capacităţii de afirmare

Alberti, L. ; Di Netto, A., *Manuale di addestramento affermativo*, Bulzoni, Roma, 1988.

Argyle, M., *Il corpo e il suo linguaggio*, Zanichelli, Bologna, 1993.

Bazzi, T. ; Giorda, R., *Il training autogeno*, Bulzoni, Roma, 1988.

Beck, A.T., *Principi di terapia cognitiva*, Astrolabio, Roma, 1984.

Di Pietro, M., *L'educazione razionale-emotiva*, Erickson, Trento, 1992.

Lazarus, A., *L'occhio della mente*, Astrolabio, Roma, 1987.

Pope, A. ; McHale, S. ; Craighead, E., *Migliorare l'autostima*, Erickson, Trento, 1992.

Vopel, K.W., *Giochi di interazione per adolescenti e giovani*, Elle Di Ci, Leumann (Torino), 1993.

Dezvoltarea mişcării şi expresiei corporale

***, *A, B, C, del movimento*, sub coordonarea Assessorato dell'Istruzione della Provincia Friuli Venezia Giulia, 1980.

***, „Psiche-corpo, suono-movimento, musica-danza", *Quaderni di Musica Applicata*, n. 9, 1987.

Anzieu, D., *Il Pensare*, Borla, Roma, 1994.

Anzieu, D., *L'Io pelle*, Borla, Roma, 1994.

Bontempi, A., *Giochi psicomotori e senso-percettivi*, La Scuola, Brescia, 1980.

Castellazzi, V., *Il disegno della figura umana*, LAS.

Dropsy, J., *Vivere nel proprio corpo*, Ottaviano, Milano, 1988.

Frostig, M. ; Maslow, P., *Educazione motoria*, Omega, Torino, 1977.

Galimberti, U., *Il corpo*, Feltrinelli, Milano, 1987.

Hoffman, B.H., *Manuale di training autogeno*, Astrolabio, Roma, 1980.

Lapierre, A. ; Aucouturier, B., *Il corpo e l'inconscio in educazione e terapia*, Armando, Roma, 1993.

Le Boulch, J., *Verso una scienza del movimento umano*, Armando, Roma, 1985.

Lowen, A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano, 1987.

Lowen, A.; Lowen, L., *Espansione ed integrazione del corpo in bioenergetica*, Astrolabio, Roma, 1979.

Montagu, A., *Il linguaggio della pelle*, Garzanti, Milano, 1989.

Morris, D., *Il comportamento intimo*, Mondadori, Milano, 1986.

Romani, C., *Corpo itinerario possibile*, Giunti & Lisciani, Teramo, 1988.

Schilder, P., *Immagine di sé e schema corporeo*, Angeli, Milano, 1992.

Vayer, P., *Educazione psicomotoria nell'età scolasica*, Armando, Roma, 1980.

ŞTIINŢELE EDUCAŢIEI
Structuri, conţinuturi, tehnici

au apărut:

Emil Păun – *Şcoala. Abordare sociopedagogică*
Constantin Cucoş – *Educaţia religioasă. Repere teoretice şi metodice*
Elena Joiţa – *Pedagogia – ştiinţa integrativă a educaţiei*
Dorina Sălăvăstru – *Didactica psihologiei*
Romiţă B. Iucu – *Managementul şi gestiunea clasei de elevi. Fundamente teoretico-metodologice*
Cristina Neamţu, Alois Gherguţ – *Psihopedagogie specială. Ghid practic pentru învăţământul deschis la distanţă*
Constantin Cucoş – *Educaţia. Dimensiuni culturale şi interculturale*
Ion Albulescu, Mirela Albulescu – *Predarea şi învăţarea disciplinelor socio-umane*
Adriana Albu, Constantin Albu – *Asistenţa psihopedagogică şi medicală a copilului deficient fizic*
Ştefan Popenici – *Pedagogia alternativă. Imaginarul educaţional*
Romiţă B. Iucu – *Instruirea şcolară. Perspective teoretice şi aplicative*
Teodor Cozma (coord.) – *O nouă provocare pentru educaţie: interculturalitatea*
Constantin Cucoş – *Timp şi temporalitate în educaţie*
Emil Păun, Dan Potolea – *Pedagogie. Fundamentări teoretice şi demersuri aplicative*
Cristina Neamţu – *Devianţa şcolară*
Liviu Antonesei – *Polis şi Paideia. Şapte studii despre educaţie, cultură şi politici educative*
Constantin Cucoş – *Informatizarea în educaţie. Aspecte ale virtualizării formării*
Georgeta Burlea – *Tulburările limbajului scris-citit*
Alois Gherguţ – *Sinteze de psihopedagogie specială. Ghid pentru concursuri şi examene de obţinere a gradelor didactice* (ediţia a II-a)
Constantin Cucoş – *Educaţia. Iubire, edificare, desăvârşire*
Constantin Cucoş (coord.) – *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare şi grade didactice* (ediţia a II-a)

Traian Cosma – *Şedinţele cu părinţii în gimnaziu. Idei-suport pentru diriginţi* (ediţia a II-a)

Florin Frumos – *Didactica. Fundamente şi dezvoltări cognitiviste*

Sabina Manes (coord.) – *83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor. Manual pentru psihologi, consilieri şcolari, profesori, asistenţi sociali*

www.polirom.ro

Redactor: Cezar Petrilă
Coperta: Laurenţiu Midvichi

Bun de tipar: decembrie 2008. Apărut: 2008
Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506, Iaşi, Tel. & Fax: (0232) 21.41.00; (0232) 21.41.11;
(0232) 21.74.40 (difuzare); E-mail: office@polirom.ro
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33,
O.P. 37 • P.O. Box 1-728, 030174
Tel.: (021) 313.89.78; E-mail: office.bucuresti@polirom.ro

Tiparul executat la S.C. LUMINA TIPO s.r.l.
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, Bucureşti
Tel./Fax: 211.32.60, 212.29.27, E-mail: office@luminatipo.com

Științele educației
Structuri, conținuturi, tehnici

Un ghid practic pentru profesori, psihologi, asistenți sociali şi pentru oricine vrea să achiziționeze competențe în animarea grupurilor utilizând jocurile psihologice. Volumul, alcătuit de către experți ai Asociației culturale „J.L. Moreno", propune o gamă completă de jocuri pentru creşterea nivelului de conştiință al participanților, experimentarea propriilor modele de comportament, stimularea creativității, favorizarea autorealizării. Fiecare joc include o scurtă descriere, scopul, numărul participanților, vârsta, gradul de dificultate, timpul de lucru necesar, sfaturi pentru animatorul grupului, precum şi eventuale variante.

Jocuri pentru dezvoltarea comunicării şi conştiinței de sine • Jocuri pentru dezvoltarea percepției şi creativității • Jocuri pentru dezvoltarea capacității de afirmare • Jocuri pentru dezvoltarea mişcării şi expresiei corporale

EDITURA POLIROM
ISBN 978-973-46-1213-0



www.polirom.ro

Foto copertă © Monkey Business Images/Dreamstime.com